INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Căldura cuibului părintesc

Educă-ți copilul cu blândețe
și ajută-l să devină independent

INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Căldura cuibului părintesc

Educă-ți copilul cu blândețe
și ajută-l să devină independent

INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Căldura cuibului părintesc

Educă-ți copilul cu blândețe
și ajută-l să devină independent

INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Căldura cuibului părintesc

Educă-ți copilul cu blândețe și ajută-l să devină independent

Traducere din limba germană de
RUXANDRA HOSU

LITERA
București

Nestwärme, die Flügel verleiht

Halt geben und Freiheit schenken - wie wir erziehen, ohne zu erziehen

Stefanie Stahl, Julia Tomuschat

Copyright © 2018 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

tel.: 0374 82 66 35, 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Copyright © 2022 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactare: Roxana Melnicu, Irinel Antoniu

Copertă: Bell Studio

Corectură: Irina Botezatu

Tehnoredactare și prepress: Laura Velcea

ISBN 978-606-33-8674-9

ISBN EPUB 978-606-33-9110-1

Părinților noștri,

Mona și Walter Stahl – Heide și Christian Tomuschat

Căldura cuibului părintesc

Toți părinții vor să aibă copii fericiți, care să devină cândva adulți apți pentru viață. Vor să le dea copiilor lor o patrie interioară, care să îi susțină o viață întreagă – căldura unui cuib care dă aripi. Dar, deși cei mai mulți părinți au o imagine clară a țelului, calea către acesta pare uneori incertă, sinuoasă și plină de obstacole.

Ce putem face pentru a nu fi scoși din fire de sarcinile noastre de educatori? Cum ne putem iubi copilul chiar dacă se comportă altfel sau dacă este altfel decât ne dorim noi? Putem iubi oare prea mult un copil? Cum punem limite? Când trebuie să le dăm frâu liber? Ce îi transformă pe copiii noștri în adulți capabili să se implice într-o relație? Care sunt cele mai grave greșeli în relația părinte–copil? Și cum le evit? Cum reușesc să-mi fac copilul fericit? Cum pot îndrepta greșelile comise? Cum pot eu, ca mamă sau tată, să fiu mai stăpân pe mine?

Acestea sunt câteva dintre întrebările pe care mame și tați dedicați, uneori însă și îngrijorați, ni le adresează la workshopurile noastre.

La prima vedere, s-ar putea crede că toate aceste întrebări cer răspunsuri foarte diferite. În realitate, însă, lucrurile sunt mai simple, deoarece găsim toate răspunsurile la aceste întrebări și soluții pentru aceste probleme dacă luăm în considerare cele trei nevoi psihologice existențiale fundamentale ale omului.

Trei nevoi psihologice fundamentale

1. Nevoia noastră de atașament. Pentru a putea supraviețui avem nevoie de relații interumane, de conectarea la alți oameni și la comunitate. Acest lucru este valabil atât pentru copii, cât și pentru adulți. Aptitudinea pe care trebuie să o dezvoltăm pentru o conectare reușită este adaptabilitatea.

2. Nevoia noastră de autonomie. Pe lângă adaptabilitate, avem nevoie și de capacitatea de a fi autonomi, pentru a putea trăi independent și a merge pe propriul nostru drum. Pentru a reuși, avem nevoie mai ales de capacitatea de delimitare.

3. Nevoia noastră de valoare proprie. Fiecare om are o nevoie profundă de a se simți valoros și acceptat. Un sentiment bun al valorii proprii ne dă forță și siguranță interioară. Sentimentul valorii proprii se reflectă pe termen lung în capacitatea noastră de a fi mulțumiți în viață.

Atașamentul, autonomia și valoarea proprie sunt, ca să spunem așa, „cărămizile psihicului“ nostru. Așa cum fiecare casă are o fundație, pereți și un acoperiș, psihicul uman are aceste trei nevoi de bază. Dar toată această construcție nu este statică, ci mai degrabă un proces. Iar cele trei nevoi fundamentale se află într-o interdependență permanentă: toată viața noastră încercăm să ne cultivăm relațiile interumane (atașamentul) și, în același timp, să ne impunem propriile interese și dorințe (autonomia). Dacă reușim și una, și alta, acest lucru are un efect pozitiv asupra valorii proprii. Astfel, nevoile psihologice fundamentale au un efect amplu asupra personalității noastre, asupra relațiilor și, nu în ultimul rând, asupra tuturor evenimentelor din lumea înconjurătoare. Evenimente din lumea înconjurătoare – nu, nu este

o exagerare. Căci oamenii care reușesc să realizeze un echilibru între relație și autonomie nu trebuie, spre exemplu, să-i devalorizeze sau să-i marginalizeze pe alții pentru a se simți mai bine. Coexistența unor astfel de personalități „mature“ se configurează automat pe principiul amabilității și libertății.

În baza acestei cunoașteri, ne putem înțelege mai bine pe noi înșine și, în același timp, putem construi pe piloni solizi relația cu copiii noștri. Când înțelegem și aplicăm cele trei principii psihologice fundamentale, înțelegem ce definește o relație sănătoasă părinte–copil și, prin aceasta, o bună educație. Iar atunci putem lăsa în urmă multe îndoieli, putem găsi răspunsul la multe întrebări legate de educația „corectă“ și le putem da copiilor tot ceea ce le trebuie în viață: căldura cuibului care dă aripi. Educația desfășurată pe fundalul acestor trei principii va fi, în multe privințe, mai ușoară. Pentru că în toate domeniile vieții există structuri aparent complexe care pot fi reduse finalmente la nevoia de atașament, de autonomie și de competență. Dacă cunoaștem și înțelegem aceste elemente, putem căpăta o nouă perspectivă asupra lucrurilor, care este, pe de o parte, mai profundă, iar pe de altă parte, simplificată.

Cine suntem noi

Însă, înainte de a merge mai departe, noi, autoarele, am dori să ne prezentăm. Suntem Stefanie Stahl și Julia Tomuschat și ne-am cunoscut acum treizeci de ani lângă automatul de cafea din fața unei săli de curs a Universității Trier. De atunci suntem prietene. Am absolvit împreună psihologia și apoi am păstrat mereu legătura, chiar dacă destinul ne-a aruncat în regiuni diferite ale Germaniei. De aproximativ opt ani îi ajutăm pe participanții la workshopurile noastre și pe clienții noștri să-și dezvolte capacitatea de a avea relații interpersonale. Ca experte în relații, vrem să împărtășim, în sfârșit, experiența și cunoștințele noastre asupra problemelor de educație și parenting. Și asta nu doar pentru că acum Julia are doi copii

adolescenți, ci mai ales pentru că mamele și tații ne-au rugat mereu să facem asta.

Și încă ceva: o prietenă comună a spus odată: „Cărți în care sunt tutuită nu citesc“. Ea consideră că între autor și cititor ar trebui păstrată o oarecare distanță. Noi suntem însă de altă părere. Dorim să construim o punte către cititorii noștri. În plus, am constatat că oricum majoritatea părinților se tutuiesc, indiferent dacă se întâlnesc la terenul de joacă sau la ședința cu părinții. Se impune, se pare, forma naturală de adresare, pe care dorim să o adoptăm și noi, de aceea în paginile care urmează ne vom adresa cititorului cu „tu“.

Dorim să îi mulțumim aici în mod deosebit și prietenei noastre, psihoterapeuta Helena Muser, care ne-a sprijinit de-a lungul alcătuirii manuscrisului prin cunoștințele ei de expert în psihologia copilului. Doamnei Carola Kleinschmidt, care a asigurat redactarea, îi mulțumim, de asemenea, pentru munca de o calitate excepțională.

Prin această carte dorim să lansăm o invitație. Te invităm să te distanțezi puțin de rolul tău de părinte și să reflectezi complet relaxat, poate cu un cappuccino în față, asupra uneia dintre cele mai importante relații ale tale: relația cu copilul sau copiii tăi. O relație care cu siguranță îți aduce și ție cea mai mare fericire, cea mai profundă grijă și, uneori, te solicită până la

extrem. Nu citești, așadar, un ghid pentru educație, ci un ghid pentru relații, mai precis un ghid pentru relația părinți–copii. Deoarece nu avem de-a face cu un ghid tipic, nici nu te vom împovăra cu sfaturi. Noi suntem de părere că oricum mamele și tații din ziua de azi realizează lucruri extraordinare. Nu este nici în folosul copiilor, nici în al părinților dacă se mărește mereu presiunea pe „așa-e-corect“, inducându-le astfel celor din urmă mustrări de conștiință. Părinți perfecți nu există, cum nu există nici copii perfecți. „Să educăm fără a educa“ înseamnă, înainte de toate, să reflectăm la relația cu copiii noștri și cu noi înșine, iar acest lucru este mai simplu decât crezi, extrem de interesant și o plăcere în sine. Îți putem promite că vei trăi multe momente de „aha“ în această carte, fără să vezi vreodată vreun arătător ridicat în semn de mustrare. Asta deoarece într-o relație bună părinte–copil nu este atât vorba despre A FACE, cât despre A FI MAI CONȘTIENT. Astfel putem identifica mai precis nevoile reale ale fiicelor și fiilor noștri. Și atunci este adesea foarte ușor să le dăm întocmai aceste lucruri.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Dacă ar fi atât de simplu...

Toți părinții își doresc, firește, să-și iubească încă din prima zi copilul, din toată inima, urmând ca toate celelalte să vină apoi oarecum de la sine. Își doresc ca el să devină un adult fericit și apt de relații. Într-adevăr, capacitatea părinților de a-și accepta și iubi copilul așa cum este el constituie o premisă fundamentală pentru ca acesta să-și dezvolte propria personalitate, să devină puternic în interior și mulțumit. Teoretic, „ne iubim copiii“ este foarte simplu; însă în practică, din păcate, aceasta este uneori o mare provocare. Fără să vrem, ca educatori, adesea nu ne urmăm propriile idei, ci dăm mai departe, ca și cum am fi ghidați de o forță străină, experiența acumulată în copilărie.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Iată un exemplu lămuritor: Susanne stă cu fiica ei Marie, în vârstă de opt ani, la masa din bucătărie și învață cu ea tabla înmulțirii. Pe fundal, mama este neliniștită fiindcă mai are de dat un telefon important de serviciu. Iar când Marie, pentru a cincea oară consecutiv, nu știe că șapte ori opt fac cincizeci și șase, Susanne, nervoasă, îi spune copilului: „Ești proastă ca noaptea“. Nici nu și-a terminat bine propoziția că înțepenește de spaimă. Tocmai rostise vorbele cu care tatăl ei o rănea iar și iar.

Cum e posibil să spunem, ca și când am fi setați pe pilot automat, exact aceleași propoziții pe care le-au rostit cândva tata sau mama? Ceea ce se

manifestă aici sunt „fenomene de transfer transgenerațional“ sau, în limbajul de zi cu zi: suntem prinși într-un film vechi. Imităm comportamentul părinților noștri. Ei au fost modelul nostru pentru parenting, iar acest lucru ne-a marcat atât de profund, încât, deși ne-am propus ferm să nu devenim niciodată ca ei, facem, sub o altă formă, exact același lucru pe care îl făceau ei. De multe ori, chiar ne-am format un contra-ideal și suntem extrem de atenți să facem totul cum trebuie. Însă, mai ales în situații stresante, capcana tiparelor se închide și ne tratăm copiii tocmai cum nu am fi vrut să o facem niciodată. Ne torpilăm idealul educațional și țipăm la copii, spre exemplu, deși nu voiam sub nicio formă să facem asta. Avem sentimentul că voința noastră de a acționa altfel nu este suficientă. Iar acest sentiment nu ne înșală. Un model bun pentru înțelegerea limitelor voinței noastre este „călărețul de elefanți“. Într-adevăr, călărețul, voința noastră, stă așezat sus și are frâiele în mână. Dar, dacă elefantul de cinci mii de kilograme nu vrea, călărețul nu are nicio șansă să se impună. Elefantul simbolizează procesele noastre emoționale și parțial inconștiente, care, la rândul lor, sunt influențate puternic de experiențele prin care am trecut în copilărie.

Învățarea în structură dublă

Experiențele legate de părinții noștri sunt marcate de un fel de trăire dublă. Cunoaștem, ca să spunem așa, simultan cele două fețe ale unei medalii: pe de o parte, suntem „victime“ sau, într-o exprimare mai neutră, „receptori“ ai strădaniilor educaționale ale părinților noștri. Pe de altă parte, învățăm și cum e să fii „făptaș“, respectiv „cel care exercită educația“, deoarece părinții sunt automat modelul nostru atunci când avem noi înșine copii. Simțim, spre exemplu, când suntem copii, cât e de rău să fii certat de părinți, atunci când ne fac cu ou și cu oțet. Cu toate acestea, deprindem în această situație, din mers, după modelul părinților noștri, „arta“ de a insulta. Ambele sunt salvate în memoria noastră. Inconștient, învățăm așadar într-o structură dublă. Copii fiind, suntem receptorii mesajului educațional al părinților noștri și, în același timp, învățăm de la ei cum trebuie îndeplinit

rolul de părinte. În copilărie nu ne putem apăra de acest dublu mesaj. Părinții noștri sunt cosmosul nostru, prima noastră influență și marea noastră iubire. Chiar și atunci când luăm decizia conștientă: „NU voi face NICIODATĂ ca părinții mei“, de multe ori reușim asta doar pentru un anumit timp. Sub presiune sau în situații deosebit de stresante, recădem mereu în tiparele învățate. Pentru că, oricâtă rezistență am opune, această dublă impregnare este ancorată în noi și iese mereu la suprafață. Dar, conduși de hotărârea fermă de a nu proceda niciodată ca părinții noștri, putem cădea în extrema opusă, „să facem prea mult bine“. Dacă, de exemplu, în copilărie ne-am simțit neglijați acasă, avem tendința să fim hiperprotectori cu copiii noștri.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Copilăria nici nu trebuie să fi fost urâtă: cei mai mulți oameni au trăit și multe lucruri frumoase cu părinții lor, pe care vor să le transmită copiilor. Dar fiecare are de dus și un pachet mai mic sau mai mare de tipare negative din copilărie. Pentru că nu există părinți perfecți. Iar dacă ar fi perfecți poate că nici atunci nu ar fi tocmai grozav. Cine ar vrea să aibă părinți perfecți?

Fiecare dintre noi prezintă și tipare din copilărie care nu sunt tocmai favorabile. Și, cu cât suntem mai conștienți de aceste tipare problematice, cu atât mai puțin ne paște primejdia de a le transfera asupra copiilor noștri. Vedem mereu acest lucru la clienții noștri care au curajul de a se confrunta cu propriile lor istorii, pentru a le netezi astfel copiilor calea spre experiențe mai bune. În plus, copilul tău este altfel decât tine. Poate are nevoie de cu

totul altceva decât ceea ce a fost important pentru tine în copilăria ta. Poate îi trebuie mai multă grijă, poate mai multă libertate, poate mai multe limite. Capacitatea de a vedea acest lucru, de a-ți accepta copilul cu personalitatea lui și de a ține cont de aceasta o capeți numai dacă recunoști pilotul automat și tiparele din familia ta de origine și le întrerupi.

FUNDAMENTELE VIEȚII: ATAȘAMENTUL ȘI AUTONOMIA

Fie că vrei, fie că nu vrei, fie că așa ai ales, fie că nu, fie că ai încredere în puterile tale, fie că nu – în ziua conceperii copilului tău, cel târziu în ziua nașterii sale, ai intrat într-o relație. De îndată ce bebelușul a venit pe lume, ai căpătat responsabilitatea educării unui mic pui de om. Ca mamă sau tată, nu trebuie să obții un permis de educator. Nimeni nu verifică dacă suntem apți pentru sarcina de a crește copii. O facem pur și simplu, fiecare cum poate, și de multe ori o facem chiar bine.

Dar tocmai acest mod de operare intuitiv deschide larg ușa programelor și modelelor noastre comportamentale inconștiente. Nu se poate supraevalua forța cu care experiențele noastre de viață ne influențează perspectiva asupra realității și, astfel, și asupra copiilor noștri. Spre exemplu, experiențele timpurii din relația cu părinții acționează ca un model pentru toate celelalte relații din viața noastră. Cu toate fațetele lor, bune și mai puțin bune. De cele mai multe ori, acest lucru se întâmplă cu totul inconștient. Dacă, spre exemplu, în copilărie am învățat să fim mereu prudenți, pentru că altfel ni s-ar putea întâmpla ceva, este foarte probabil să le transferăm copiilor noștri această frică latentă de viață. Cu cât recunoaștem mai precis ceea ce ne-a marcat, cu atât mai ușor putem decide liber, ca adulți, ce ni se pare corect, respectiv greșit. Atunci nu mai suntem, ca să spunem așa, sclavii atitudinilor și modelelor noastre comportamentale învățate inconștient, ci putem face alegeri libere.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Pentru a putea educa într-un mod mai autodeterminat, mai concentrat și mai relaxat, să aruncăm o privire mai atentă asupra pilonilor de susținere ai competenței noastre relaționale. Cele mai importante două nevoi fundamentale ale vieții noastre sunt:

nevoia de apartenență/atașament, pe de o parte;

nevoia de autonomie/independență, pe de altă parte.

Cât de bine ne putem satisface aceste nevoi depinde, la începutul vieții noastre, mai ales de persoanele de referință cele mai apropiate – în majoritatea cazurilor este vorba despre părinți.

Felul în care ne tratează părinții noștri lasă urme adânci în creierul nostru. Noi, oamenii, venim pe lume cu un creier neterminat. În primii șase ani ai vieții, acesta se dezvoltă enorm. Iar această dezvoltare are loc în interacțiune strânsă cu mediul nostru. Tot ceea ce învățăm în această perioadă ne lasă urme adânci în creier. Celulele noastre nervoase se conectează și formează artere uriașe de transmitere a datelor, se întipăresc modele comportamentale,

emoționale și de gândire fundamentale. Primele experiențe trăite în relația cu părinții ne programează creierul în ceea ce privește relațiile. De aceea primii ani de viață ne marchează atât de profund întreaga existență. Astfel dobândim în primii doi ani de viață așa-numita încredere primară. Oamenii cu încredere primară pot avea încredere atât în ei înșiși, cât și în alți oameni. Au învățat, în relația cu primele lor persoane de referință, că autonomia și atașamentul pot coexista fără probleme. Această certitudine este bine ancorată în creierul lor și le dă un sentiment de securitate interioară și încredere în sine.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

În primii doi ani de viață, relația cu părinții noștri este foarte corporală. Ni se schimbă scutecul, suntem purtați în brațe, ni se face baie, suntem îmbrăcați, hrăniți și alintați. Percepem, așadar, cu și prin tot corpul dacă suntem acceptați și iubiți. Din acest motiv încrederea primară nu se memorează doar în creier, ci și ca o senzație corporală profundă, ca un sentiment care ar putea fi descris astfel: „Sunt OK! Sunt binevenit!"

La începutul dezvoltării noastre, atașamentul se află în prim-plan. În trupul mamei suntem conectați complet și dispunem de zero autonomie. Apoi, când venim pe lume, ne desprindem de trupul mamei, suntem deconectați.

Dacă în această lume nouă nu găsim o persoană care să se îndure de noi și de care să ne atașăm, murim.

Însă nu venim pe lume doar cu o dorință înnăscută de atașament, ci și cu o poftă înnăscută de explorare. Vrem să devenim oameni independenți. Copiii mici sunt extraordinar de mândri când reușesc să facă ceva fără ajutorul mamei sau al tatălui. Exclamația „Singur!“ face parte din vocabularul timpuriu al multor copii.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Întreaga noastră evoluție are, așadar, scopul de a dobândi tot mai multe abilități pentru a ne putea atașa, pe de o parte, de a deveni tot mai independenți și mai autonomi, pe de altă parte. Astfel, sugarul este la început complet dependent de îngrijirea pe care o primește, iar singura acțiune autonomă pe care o poate desfășura este plânsul. Ne putem imagina ce experiență profundă de neputință și dramatică părăsire trăiește un sugar al cărui plâns nu stârnește decât rareori reacție sau trezește numai furie.

În evoluția sa ulterioară, copilul mic dobândește tot mai multă autonomie: învață să meargă de-a bușilea, să alerge, să vorbească, edificiul capacităților sale crește, astfel că, dacă totul merge bine, tânărul adult se va descurca fără ajutorul părinților. În aceeași măsură se dezvoltă și capacitatea sa de conectare: la început sugarul are o relație simbiotică cu părinții, în special cu mama. Apoi pătrund în câmpul vizual frații și rudele. La grădiniță și la școală cadrul relațional se lărgește tot mai mult, iar copilul învață treptat să

configureze diferite tipuri de relații. La pubertate apar apoi, de cele mai multe ori, primele experiențe amoroase.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Conectarea și autonomia sunt strâns împletite și reprezintă cele două fețe ale unei medalii. Dacă, spre exemplu, un copil este neglijat și din această cauză nu dezvoltă un atașament securizant cu părinții săi, atunci va fi afectat și în dezvoltarea sa autonomă. Poate deveni excesiv de dependent, pentru că își simte conectarea mereu în pericol. Unii copii care nu au avut parte de un atașament securizant nu pot evalua corect pericolele atunci când fac eforturi autonome. Se pun în pericol și se pot chiar accidenta. În mod normal, copilul mic mai aruncă o privire spre părinții săi înainte de a pleca de lângă ei. Îi întreabă din ochi: „E totul bine?“ Dacă persoana de referință nu intervine, copilul știe: „Să înceapă aventura!“ Copiii neglijați nu au acest sprijin, prin urmare și mai târziu în viață vor fi mai puțin capabili să evalueze riscurile. Atașamentul stă la baza tuturor lucrurilor – iar dacă acesta se clatină, atunci se clatină și tot ce s-a construit pe el. Astfel copilul neglijat nu va avea doar un deficit de conectare, ci și o evoluție nesănătoasă în planul autonomiei. El poate deveni, așadar, un om prea autonom, care nu are încredere în nimeni și care pune foarte mare preț pe faptul de a se descurca singur. Sau poate deveni un om prea puțin autonom, mereu în căutarea altora care să preia povara deciziilor, „să-l ia de mână și să îl conducă prin viață“.

În cartea noastră dorim să aruncăm o lumină asupra echilibrului fragil dintre atașament și autonomie, prezentat în linii mari în acest capitol, și să facilităm înțelegerea mai profundă a acestei interdependențe existențiale. În afară de asta, vrem să-ți arătăm cum poți configura și trăi un echilibru bun între atașament și autonomie în toate relațiile tale, astfel ca și copiii tăi să îl poată dobândi.

COPIII FAC TOTUL PENTRU A FI IUBIȚI

Ne putem imagina cu ușurință că în lunga perioadă a creșterii unele lucruri pot merge prost în interacțiunea dintre părinți și copii. Unii părinți sunt suprasolicitați și nu-i pot acorda copilului afecțiunea și grija de care are nevoie. Așadar nu pot satisface cu adevărat dorința lui de conectare. Copilul se va strădui să fie pe placul părinților, pentru ca ei să-l accepte sau cel puțin să nu-l pedepsească. Copiii sunt dependenți de părinții lor și fac totul pentru a fi iubiți.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Acest proces poate începe într-un moment foarte timpuriu al dezvoltării copilului. În cadrul unui studiu impresionant s-a putut constata că niște sugari de doar o lună și jumătate se străduiau să fie pe placul mamelor lor. Pentru acest studiu au fost filmate mame cu tulburări de atașament împreună cu sugarii lor. La evaluarea filmelor s-a putut observa că sugarii le zâmbeau mamelor când acestea priveau spre ei. Dacă, în schimb, mamele se uitau în altă direcție, sugarii căpătau o expresie pierdută, împietrită. Știau, prin urmare, la un nivel profund, intuitiv: „Trebuie să o țin pe mama binedispusă, altfel o să iasă prost“. În mod cert, simțeau că pentru ei este o chestiune de viață și de moarte. Așadar un sugar în vârstă de șase săptămâni preluase deja responsabilitatea pentru reușita relației sale cu mama.

Alți părinți, dimpotrivă, reușesc foarte bine să satisfacă nevoile de atașament ale copilului lor, însă le este greu să-l lase liber. Se simt cel mai bine atunci când copilul se află în preajma lor. Unii fac asta și din grija de a nu i se întâmpla ceva copilului. Îl protejează excesiv și îl leagă prea strâns de ei.

Este posibil și ca părinții să aibă probleme care îi împiedică să se atașeze. Mama sau tatăl pot trece printr-o mare suferință sau poate chiar printr-o depresie. Copilul percepe foarte precis acest lucru și niciun copil nu vrea să-și vadă mama tristă. Și în aceste cazuri copiii preiau responsabilitatea pentru mamă sau tată și rămân, spre exemplu, mai mult acasă în loc să meargă la joacă cu ceilalți copii, doar pentru a-și face părintele fericit. Așadar, copilul își sacrifică parțial autonomia pentru a ameliora suferința mamei sau a tatălui.

Să presupunem că o mamă – să o numim Sabine – a avut parte în copilărie de un grav deficit de afecțiune și din acest motiv are în prezent un ușor „deficit de atașament“. Acum s-ar putea să aibă nevoie de băiețelul ei Leon pentru a compensa acest deficit. Probabil că nu este conștientă de asta, dar marea ei afecțiune și dorința de apropiere au, în ultimă instanță, de-a face cu faptul că Leon are funcția de a-i potoli setea de iubire și de apropiere. Cel mai mult i-ar plăcea să-l țină tot timpul în brațe și să-l alinte. Leon, însă, nu vrea să fie alintat continuu. Totuși, fiind foarte mic, nu se poate apăra de atacurile de dezmierdare ale mamei sale, ci trebuie să le suporte. Asta înseamnă că Leon trebuie să-și sacrifice autonomia, adică dorința de spațiu

și de libertate de mișcare, pentru a satisface nevoia de apropiere a mamei sale. Mai presus de toate, dacă Sabine își va menține comportamentul și va dori mereu mai multă apropiere decât fiul ei, acest lucru va lăsa o urmă adâncă, care îl va marca pe Leon și ca adult. Creierul său va asocia mereu iubirea și conectarea cu apropierea excesivă și captivitatea. Ca adult, va avea dificultăți să accepte o relație amoroasă strânsă, deoarece nu a învățat de la mama lui să stabilească limite sănătoase. Așadar, dacă Sabine a suferit un „deficit de atașament“ în relația cu mama ei din cauza afecțiunii prea puține, Leon va suferi același lucru din cauza afecțiunii prea multe.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Sabine ar putea, de altfel, să prevină „defectul de atașament“ al fiului ei dacă ar fi mai empatică, mai atentă la semnalele emise de el. Astfel, bebelușul Leon întorcea adesea capul când Sabine întindea brațele spre el. Semnaliza, în felul acesta, cu mijloacele sale modeste, că vrea să fie lăsat în pace. Din păcate, la vremea aceea Sabine i-a ignorat prea des semnalele. Ca prim pas, ar trebui să admită că ea este cea care are nevoie de apropiere, nu Leon. Atunci ar putea încerca să observe semnalele de distanță ale copilului ei și, pentru moment, să pună în plan secund propria-i nevoie de apropiere. Este nevoie de o oarecare introspecție pentru a-ți da seama singur. Dar efortul este răsplătit: numeroase studii au arătat că empatia părinților este calea regală în competența educațională. Vom insista mai mult asupra acestei chestiuni în capitolele care urmează.

ORICE ÎNCEPUT ÎNSEAMNĂ ATAȘAMENT

Când începe atașamentul dintre părinți și copii? Odată cu ziua concepției? În timpul sarcinii? În ziua nașterii? Cel târziu după nașterea primului copil, suntem considerați părinți și definiți de societate ca tată și mamă. Privind din exterior, relația părinte–copil începe aici. De fapt, suntem încă din prima zi o parte a relației părinte–copil și, astfel, parte a unei legături care de regulă durează o viață.

Totuși, relația nu este totuna cu atașamentul. Ne iubim copilul automat? Suntem atașați de el? Nu. Ce e drept, nu putem rupe relația biologică, dar se poate întâmpla, fără doar și poate, ca părinții să nu construiască o legătură emoțională cu copilul lor. Atașarea este un proces activ bilateral: se desfășoară atât din partea copilului, cât și din partea părinților. Sugarul este orientat complet spre atașare. Întoarce capul spontan în direcția din care percepe mirosul mamei.[1] Prin sarcină, naștere și alăptare, atât mama, cât și copilul au fost pregătiți biologic pentru atașare. Și mama, spre exemplu, recunoaște fără greș, după miros, pantalonașul copilului ei. Am putea formula și astfel: mamele au un avans de atașare față de tați. Cu toate acestea, trebuie să se obișnuiască amândoi cu faptul de a fi părinți. Pentru a se putea realiza o atașare adevărată între părinți și copii este necesară o decizie: „Da, vreau să fiu mamă“, respectiv „Da, vreau să fiu tată“. Asta înseamnă că ambii părinți se declară dispuși fără rezerve să preia responsabilitatea pentru puiul de om și să-și spună în sinea lor: „Ești al meu. Te accept așa cum ești“.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Dar, uneori, tatăl rămâne pe dinafară. Trebuie, poate, să depună un efort mai mare pentru a-și accepta interior copilul. „Am așteptat să mă cuprindă marea iubire paternă“, ne relatează un tată și apoi rezumă oarecum dezamăgit: „Dar degeaba“. Unii se rușinează pentru că (încă) nu s-au atașat de copil și nu sunt la fel de înnebuniți după el cum par să fie mamele. Iar uneori tații sunt chinuiți chiar de invidie și gelozie. O invidiază pe mamă (și pe copil) pentru contactul intim pe care îl au. Tații care își admit sentimentele se pot ocupa apoi mai bine de copil, deoarece nu mai trebuie să păcălească pe nimeni, nici pe ei înșiși, nici pe partenere. Faptul că rămân ei înșiși face posibilă o întâlnire reală tată–copil. Pe fondul prefăcătoriei nu se poate dezvolta o dragoste profundă pentru copil. Onestitatea față de sine însuși îi dă tatălui posibilitatea de a-și construi propriul tip de atașament. Poate că, la final, e ceva mai lax decât cel matern, dar copilul va simți că este acceptat și iubit.

Tații care au luat, în principiu, decizia de a-și accepta copilul, dezvoltă, în schimb, foarte repede un atașament strâns față de acesta. Pe de o parte, la sugar tocmai apropierea fizică este cea care mijlocește atașarea. Pe de altă parte, studiile arată că, atunci când tații se îngrijesc de copiii lor într-un mod firesc, când îi poartă în brațe, îi alintă, îi îmbracă și le schimbă scutecul, se eliberează același hormon al atașamentului ca în organismul mamei.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

După cum vezi, atașamentul este baza oricărei competențe relaționale. Este fundamentul psihicului nostru. Dar nu vine de la sine, ci ia naștere în interacțiunea dintre sugar sau copil și mama și tatăl acestuia.

TATĂ–MAMĂ–COPIL: SISTEMUL FAMILIAL

Poate te-ai întrebat deja de ce vorbim mereu despre tine și copilul tău, așadar despre relația mamă–copil sau tată–copil. De ce nu ne adresăm părinților ca echipă? În fond, cei mai mulți părinți își educă împreună copiii. Da, dar copilul construiește o relație cu fiecare părinte în parte. De aceea ne adresăm fiecăruia ca persoană individuală. În plus, azi există cele mai variate constelații familiale: tată–mamă–copil sau, în așa-numitele familii-curcubeu, tată–tată–copil sau mamă–mamă–copil. Iar părinții care își cresc singuri copiii reprezintă azi o cincime din totalul familiilor.[2] De cele mai multe ori, copiii care trăiesc în astfel de situații familiale păstrează și contactul cu părintele care nu (mai) trăiește în gospodăria comună. În familii patchwork, familia se lărgește, li se alătură părinți-bonus și uneori alți frați. Există și familii în coparenting, în care părinții nu au un parteneriat și

adesea trăiesc chiar în gospodării separate. În acest caz, relația îndeplinește în special scopul de a crește un copil comun. Este limpede că sistemul familial are un efect puternic asupra modului în care evoluează relația dintre părinte și copil. Planul parental și planul de cuplu sunt întrețesute într-un mod complex.

Cât de puternică este interdependența dintre starea de părinte și starea de cuplu se simte adesea doar când apar problemele. Părinții care au dispute în planul de cuplu, poate fiindcă unul dintre parteneri a comis adulter, cooperează de regulă deficitar și ca mamă și tată. Pot, spre exemplu, să nu cadă de acord asupra celui care va lua copilul de la grădiniță. Dificultatea nu constă în faptul că au o problemă nerezolvabilă, ci în faptul că partenerii de cuplu transferă asupra chestiunii luării copilului de la grădiniță un conflict care a luat naștere, de fapt, în planul de cuplu. În același mod, planul parental influențează planul de cuplu: dacă celor doi li se pare foarte problematică sau stresantă condiția de părinte, apar adesea probleme și în cuplu. Uneori există pericolul ca relația de cuplu să se destrame sub această presiune. Rolul nostru de părinte ne poate acapara chiar într-o asemenea măsură, încât ne retragem complet din planul de cuplu. Atunci nu mai suntem femeie și bărbat, ci „doar“ mami și tati.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Copiii își doresc ca părinții lor să fie de acord în linii mari. Dacă părinții au din când în când păreri diferite sau mici dispute pe marginea chestiunilor de zi cu zi, copiii au capacitatea să treacă peste asta fără probleme. Dar, în general, părinții ar trebui – din perspectiva copilului – să se împace bine. Ar trebui, cum se spune în limbajul de specialitate, să formeze o alianță

parentală bună. Iar pentru asta este nevoie să coopereze și să se pună de acord.

Reușita este favorizată de câteva premise de bază. Însă multe cupluri nu se gândesc la acești piloni de bază ai unei relații bune. Poate că nici nu e nevoie când ești proaspăt îndrăgostit și celălalt ți se pare pur și simplu minunat. Dar cel târziu odată cu primul copil comun apare și o responsabilitate comună – și atunci iese la iveală orice punct critic al relației părinților. Am dori, acum, să numim doar câteva capcane tipice.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Dacă identifici o situație conflictuală tipică în relația ta, ar fi important să te ocupi de acest aspect. Pentru că, dacă părinții nu sunt capabili să coopereze bine, copilul are automat o problemă. Și, chiar dacă tu reușești, ca persoană individuală, să construiești o relație excelentă cu copilul tău, problema rămâne. Căci copiii își iubesc ambii părinți.

PROBLEME FRECVENTE

Conflictele tipice care au potențialul de a crea dificultăți în viața de părinte sunt următoarele:

Relația ta de cuplu este nefericită. Dar, ca să nu distrugi familia, ascunzi acest lucru. Ce poți face? Ca prim pas, ar fi important să-ți dai seama ce anume te face atât de nefericit. Al doilea pas ar fi să te ocupi mai mult de tine și de nevoile tale. Pare dificil și s-ar putea să ai nevoie realmente de sprijinul unui consilier. Dar merită să faci acest efort, deoarece, dacă ascunzi în continuare ce te apasă și rămâi rezervat, îți subminezi tot mai mult relația de cuplu și toți cei implicați vor deveni, astfel, mai slabi.

Tu și partenerul tău aveți concepții total diferite despre educație. Diferența dintre sistemele de valori ale partenerilor de cuplu se manifestă adesea abia când vine pe lume primul copil. Atunci iese în evidență, spre exemplu, că unul dintre parteneri pune mare preț pe siguranță și ar dori, dacă s-ar putea, să controleze fiecare pas al copilului. Celălalt, în schimb, găsește că autonomia este valoarea cea mai importantă în educație și nu înțelege deloc grija continuă a celuilalt. Faptul că unul dintre parteneri nu e de încredere sau concepțiile radical diferite privitoare la bani și la cheltuirea acestora pot fi, de asemenea, subiecte generatoare de mari conflicte. Ce poți face? Într-o astfel de situație e important să te lămurești, în primul rând, care sunt valorile pe care vrei să îți construiești viața și ce dorești să le transmiți, în consecință, copiilor tăi.

Dacă tu și partenerul tău/partenera ta vreți să reflectați profund asupra valorilor pe care le considerați fundamentale pentru educație, vă recomandăm capitolul În ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiți începând cu pagina 133.*

Amândoi sunteți permanent suprasolicitați. Mulți parteneri de cuplu nu au idee câte sarcini sunt de rezolvat într-o zi – și cum să le facă față. Amândoi robotesc tot timpul și totuși se ceartă mereu din cauza lucrurilor care nu merg sau nu au fost rezolvate. Ce poți face? Așază-te împreună cu partenerul tău și notați toate sarcinile de familie și de serviciu care vă vin în minte. Notați și ce interese personale doriți să materializați neapărat în viața voastră. Analizați împreună cum puteți rezolva bine sarcinile importante, ce îndatoriri sunt mai puțin importante sau unde puteți cere ajutor. Priviți-vă familia în seara aceasta ca pe o mică întreprindere – cum ar arăta un management rațional al acesteia?

În relația voastră unul investește mai mult și primește mai puțin decât celălalt. Poate ai sentimentul că porți singur răspunderea pentru siguranța voastră financiară, iar partenerul sau partenera ta se bazează pe asta. Sau poate tu ești cel care susține singur latura emoțională sau socială a vieții voastre de familie. În orice caz, ești iritat sau deja atât de frustrat, încât aveți tot timpul dispute. Ce poți face? Îți recomandăm cartea lui Steffi Oricine poate avea o relație fericită. Aici găsești instrucțiuni simple care te ajută să

afli cum poți remedia acest dezechilibru. Tot aici găsești și sugestii pentru rezolvarea următoarelor probleme tipice:

Nu vă tratați de la egal la egal. Unul dintre voi pare mai important sau mai puternic. Nu se întâmplă deloc rar în cupluri ca după o vreme să se piardă egalitatea în drepturi. Mai ales la întemeierea unei familii se modifică distribuirea sarcinilor între cei doi parteneri. Și, chiar dacă nu au dorit acest lucru, după un timp se modifică și raportul de putere. Uneori cuvântul celui care aduce mai mulți bani în casă atârnă deodată mai greu. Sau partenerul cu jobul mai prost plătit „nu mai are voie“ să lucreze. Sau cel care se ocupă mai mult de copii nu-i mai recunoaște celuilalt niciun fel de competență educațională. Ce poți face? Scopul tău ar trebui să fie să ajungi din nou la aceeași înălțime cu partenerul tău. Poți face asta dacă evoluezi interior și nu te mai simți mic.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Deși conflictele enumerate mai sus par dramatice, vrem să-ți spunem limpede că adesea poți găsi soluții de îndată ce privești în față aceste probleme. Ceea ce ne stă în cale de multe ori este dorința noastră de a avea o

familie fericită. Ne dorim atât de mult acest lucru, încât mai întâi respingem orice situație iritantă.

Creșterea copiilor este o sarcină herculeeană – asta trebuie să-ți fie clar. Și e foarte normal ca și în relația de cuplu să ajungi la limită și să dorești să rearanjezi multe lucruri după ce deveniți părinți. Nevoia copiilor ca părinții să se înțeleagă și să se iubească îi pune în fața unei probleme deosebit de dificile pe cei care nu se mai înțeleg în planul de cuplu și se despart. Un cuplu se poate despărți, dar rolul de părinte nu se sfârșește aici. Dimpotrivă: părinții trebuie să găsească noi modalități de a fi împreună dacă vor să-și îndeplinească așa cum se cuvine rolul de tată, respectiv de mamă pentru copil sau copii. Pentru copii e benefic dacă, în ciuda despărțirii, părinții continuă să se înțeleagă bine în planul parental și dacă se pun de acord cel puțin în privința chestiunilor educaționale importante. Dar pentru asta e nevoie de o abordare foarte matură a conflictelor și de capacitatea de a separa planul de cuplu și planul parental atunci când apar probleme și conflicte.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Tocmai în cazul celor din urmă tindem să recurgem la „vechile“ modele de dispută din copilăria noastră. Acest lucru este valabil atât pentru cuplurile separate, cât și pentru cele care trăiesc împreună. Scoatem la iveală, din sertarele cele mai de jos, forme de comunicare nu tocmai frumoase, facem reproșuri, criticăm, cicălim, căutăm nod în papură, îl devalorizăm pe celălalt sau ne cufundăm într-o tăcere de gheață.

Copiii suportă cu greu conflictele încrâncenate și din ce în ce mai grave dintre părinți. Celor mici li se face teamă deoarece nu înțeleg tensiunile și certurile. Copiii mai mari sunt mai capabili să spună ce vor. Părinții aud: „Iubiți-vă din nou, vă rog!“ sau „Nu vă mai certați!“ Adolescenții și tinerii adulți dau ochii peste cap când părinții se ceartă și oftează: „Iar încep!“

Te rugăm să nu înțelegi greșit remarcile noastre despre relația de cuplu. Suntem departe de a-i sfătui pe părinți să rămână în relații nefericite „de dragul copiilor“. Vrem doar să atragem atenția asupra faptului că un copil își iubește ambii părinți, indiferent dacă aceștia sunt despărțiți sau trăiesc (încă) împreună. Și îi face bine dacă părinții reușesc să fie în continuare prezenți amândoi în viața lui și dacă trag, cel puțin în chestiunile fundamentale ale educației, în aceeași direcție. În schimb, nu este câtuși de puțin spre binele copilului să fie tras într-o parte sau alta. Sau dacă unul dintre părinți dă mereu ochii peste cap când copilul povestește cum și-a petrecut timpul cu celălalt părinte. Sau dacă părintele celălalt este vorbit de rău în fața lui și alte lucruri de felul acesta. Copiii își doresc să trăiască mereu în cuibul lor, apărut ca urmare a legăturii dintre mami și tati.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Mai există, desigur, multe alte aspecte ale relației de cuplu care se amestecă în relația părinți–copii. În această carte îți arătăm mai ales cum te poți organiza mai bine ca mamă sau tată – cum poți prelua partea ta de responsabilitate în relația cu copilul, astfel încât acesta să se simtă conectat în siguranță și liber. Îți vom pune multe întrebări și te vom invita iar și iar să reflectezi asupra ta. Dacă pornești în această aventură, în această călătorie

către interiorul tău, poate că te vei schimba pe alocuri. Și, cine știe, poate profită și partenerul sau partenera ta de această evoluție.

A FI PĂRINTE SINGUR ESTE O SARCINĂ URIAȘĂ

În capitolul precedent am arătat ce înseamnă o despărțire pentru copil, dar nu am insistat suficient asupra situației părintelui singur. Aceasta este oricum, numai simplă, nu. Adesea, celălalt părinte nu este prezent sau nu este deloc de încredere. De multe ori sunt mari probleme în comunicarea sau cooperarea cu fostul partener sau fosta parteneră. Cei doi pot avea idei diferite în privința educației. Când vine vorba despre cine cât de mult timp petrece cu copilul și cine ce sarcini preia, luptele de putere sunt mai degrabă regula decât excepția. La toate acestea se adaugă adesea grijile materiale și nemulțumirea legată de situația familială.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Firește că lucrurile nu stau așa în cazul tuturor părinților singuri. Unii dintre ei sunt cu siguranță ușurați că trăiesc separați de partener sau parteneră.

Alții au o situație financiară sigură, alții reușesc să construiască o relație de prietenie cu fostul partener/parteneră după despărțire.

Însă aproape toți părinții singuri au o relație foarte strânsă cu copiii lor. Mica familie este mai strâns apropiată în cuib. Pentru copil, părintele cu care locuiește preponderent este principala figură de atașament, cel mai important om și, astfel, cea mai strălucitoare stea de pe cer. De aceea, pentru copil contează foarte mult ca mama sau tatăl să fie empatici și echilibrați. O prietenă a noastră, mamă singură, a formulat odată astfel: „Dispoziția mea se revarsă întotdeauna asupra copiilor. Dacă mă trezesc dimineața binedispusă, se trezesc și ei binedispuși. – If mama ain't happy, nobody ain't happy". Pe umerii părintelui singur stă astfel o responsabilitate foarte mare pentru configurarea relației.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Mulți părinți singuri relatează că se simt obosiți și epuizați. Nici nu e de mirare. Poartă neîntrerupt povara faptului că trebuie să funcționeze mereu, ziua și noaptea, la serviciu sau în weekend. În programul lor nu sunt prevăzute momente de slăbiciune. Chiar și când sunt bolnavi trebuie să aibă grijă de copilul lor. Un părinte singur este „omul bun la toate". Să facă curățenie, să meargă la ședința cu părinții, să nu uite de programarea la pediatru – pe toate acestea părintele singur trebuie să le facă el sau ea însăși.

Nu are timp să-și tragă sufletul sau să se deconecteze pur și simplu. În astfel de situații apăsătoare suntem mai vulnerabili la stres, recădem în „vechile“ tipare și le putem spune copiilor lucruri pe care apoi le regretăm.

Ines, mamă singură și participantă la unul din seminarele noastre, ne-a povestit cum, într-un moment de stres, i-a spus fiicei ei, Luisa: „Acum mă doare capul din cauza ta“, deși ar fi vrut să se abțină cu orice preț de la astfel de observații. Ea însăși suferise foarte mult în copilărie din cauza sentimente-lor de vinovăție induse prin remarci asemănătoare de mama ei bolnăvicioasă. În situații de stres suntem mai vulnerabili și repetăm, ca și când am trece pe pilot automat, vechi modele. Capcana tiparelor se închide mai repede. Pentru ca acest lucru să nu se întâmple, părinții singuri trebuie să aibă multă grijă de ei înșiși.

Acum, dacă ești mamă singură sau tată singur, cu siguranță îți spui: „Asta nu merge la mine. Ele n-au habar cât de încărcată e viața mea de zi cu zi“. Firește că nu e deloc simplu să-ți faci timp pentru tine când ai atâtea pe cap. Alexandra Widmer, mamă singură și autoare, atrage atenția în cartea ei Stark und alleinerziehend[4] că e important să nu vrei să-ți întorci pe dos toată viața deodată, ci să începi cu pași mici. Pune-ți întrebarea: „Ce aș mai putea face săptămâna asta pentru mine? Ce aș putea face foarte concret?“ Stabilește-ți un scop atât de mic, încât să-l poți atinge fără probleme. Poate să suni o prietenă cu care nu ai mai vorbit de mult? Ai putea găti mâncarea ta preferată, chiar dacă copiii fac mofturi? Sau te-ai putea trezi dimineața ceva mai devreme, ca să poți răsfoi ziarul cinci minute în liniște? Acestea sunt doar câteva idei ca să vezi în ce direcție ar putea merge un astfel de proiect de grijă pentru tine.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Viața de părinte singur are și alte aspecte. De exemplu, copiii tăi suferă, foarte probabil, în urma despărțirii, iar tu trebuie să le fii alături în acest doliu după vremurile apuse. Poate că ai dispute cu fostul partener sau fosta parteneră în ce privește formele de contact sau întreținerea. Am depăși cadrul dacă am intra aici în mai multe detalii. Dar tocmai pentru că voi, tu și copilul tău, însemnați atât de mult unul pentru celălalt, avem convingerea că, prin prezentarea din această carte, îți poți limpezi relația cu el.

Relația directă dintre tine și copilul tău este baza unui parenting reușit. De aceea, din acest punct încolo figurile centrale vor fi doi oameni: tu și copilul tău. Toate capitolele care urmează sunt scrise astfel încât să te poți raporta la tine ca mamă sau tată – dacă dorești. Asta înseamnă că fiecare părinte în parte își vede mai întâi de chestiunile care îl privesc pe el. Dacă vei avea momente de „aha“ sau îți vei schimba comportamentul, aceste beneficii se vor reflecta în sistemul familial.

ATAȘAMENT ȘI AUTONOMIE: CUM SE AJUNGE LA ECHILIBRU

Ataşamentul şi autonomia ne influenţează întreaga viaţă. În fiecare relaţie – inclusiv în aceea dintre state – există fie cooperare (conectare, ataşament), fie dispute şi apărarea independenţei (autonomie). Dacă părinţii noştri au reuşit într-o oarecare măsură să ne împlinească nevoia de conectare, iar în acelaşi timp să ne stimuleze nevoia de autonomie şi independenţă, atunci am putut dobândi ambele capacităţi. În tabelul de mai jos se poate vedea despre ce este vorba în cazul fiecăreia dintre ele:

APTITUDINI DE ATAȘAMENT	APTITUDINI DE AUTONOMIE
Să vrei să fii pe placul altora	Să te simți independent de celălalt
Să fii empatic, să percepi cum se simte celălalt	Să-ți percepi propriile dorințe și nevoi
Să te deschizi/să asculți	Să îți stabilești scopuri
Să te poți adapta/să cooperezi	Să discuți și să argumentezi
Să poți ceda	Să poți purta dispute
Să poți avea încredere	Să te poți impune
Să poți rămâne în momente dificile	Să te poți despărți

Oamenii care au un bun echilibru între aptitudinile de autonomie și cele de atașament, care, prin urmare, se pot adapta, dar știu și să se impună, sunt capabili să aibă relații, să muncească și să simtă plăcerea. Interesant este că aceste abilități constituie și cei trei piloni ai sănătății psihice.

Putem formula astfel: întreaga noastră stare de bine și sănătatea noastră sufletească au la bază un echilibru bun între nevoia noastră de atașament și cea de autonomie.

CÂND ECHILIBRUL E PERTURBAT

În cazul multor oameni, însă, acest echilibru nu există – balanța se înclină fie în detrimentul atașamentului, fie al autonomiei. Nu sunt puțini nici cei care oscilează între atașament și autonomie. Uneori sunt excesiv de adaptați, alteori prea izolați și centrați pe ei înșiși. Efectul în planul acțiunii este că acești oameni se străduiesc o perioadă să facă mereu pe placul altei persoane, reprimându-și multe din nevoile proprii. Însă acestea nu pot fi negate la infinit și atunci se retrag de lângă persoana respectivă pentru a-și redobândi spațiul liber personal pe care înainte l-au sacrificat de bunăvoie.

Indiferent dacă balanța interioară este înclinată într-o parte sau dacă oscilează între autonomie și conectare – ambele tipuri de dezechilibru afectează modul în care omul își configurează viața și relațiile, în special relațiile cu copiii săi.

Mulți oameni care tind să fie prea autonomi sunt, în inima lor, și hiperadaptați. De fapt, și ei cred, la fel ca adaptații, că ar trebui să îndeplinească așteptările celui din fața lor. Însă asta declanșează în ei îndărătnicia și rezistența și din acest motiv nu fac nicidecum ceea ce se așteaptă de la ei. Și astfel trec în tabăra rebelilor. Decizia de a trece pe partea autonomiei sau de cea a adaptării este luată în mod inconștient, adesea la vârsta copilăriei și a adolescenței. Copiii mai mari și adolescenții pot alege între a se adapta așteptărilor părinților sau a se răzvrăti împotriva acestora.

Răzvrătirea împotriva așteptărilor părintești constituie, mai ales la pubertate, o desprindere sănătoasă de casa părintească. Unii oameni rămân însă și ca adulți captivi în această atitudine „anti“. Nu spun cu inima ușoară nici „nu“, nici „da“. Când spun „da“, se trezește în ei sentimentul pe care îl aveau în copilărie când se pliau în fața așteptărilor adulților, iar când spun „nu“, îi cuprinde un sentiment de vinovăție. De aici rezultă destul de frecvent așa-numita atitudine „mda“ (da și nu, nu și da). În ultimă instanță, asta înseamnă că nu au o poziție clară și se eschivează să ia decizii.

DOUĂ TIPURI

Oamenii a căror balanță interioară s-a dezechilibrat în favoarea atașamentului sunt adesea ușor naivi, dornici de armonie, hiperadaptați, nu se pot impune, iar agresivitatea lor este inhibată. Trăiesc într-o teamă cronică și difuză că vor face o impresie nefavorabilă și că vor fi respinși. Se simt în siguranță cu o persoană de atașament. Pentru ei, conectarea înseamnă securitate. De aceea se străduiesc permanent să îndeplinească așteptările altora cât mai bine.

Oamenii a căror balanță interioară s-a dezechilibrat în favoarea autonomiei sunt suspicioși, prea puțin dispuși la compromisuri, orientați spre scopuri bine determinate, au puterea să se impună și au nevoie de mult spațiu personal liber. Pentru ei, securitatea înseamnă să nu aibă încredere și să facă totul singuri. De aceea nu lasă pe nimeni să se apropie cu adevărat și păstrează mereu o distanță critică.

PĂRINȚI ADAPTAȚI, PĂRINȚI AUTONOMI

De dragul unei exprimări mai simple, îi vom numi adaptați pe cei a căror balanță interioară s-a dezechilibrat în favoarea atașamentului. Pe cei a căror balanță interioară s-a dezechilibrat în favoarea autonomiei îi numim autonomi. Cei doi termeni nu exprimă în niciun caz o valorizare, ci doar simplifică formularea în scris.

Mai întâi, să vedem încă o dată cum ne este marcată viziunea asupra realității de experiențele noastre timpurii. Dacă recitești lista aptitudinilor de atașament și de autonomie de la pagina 41, poate vei observa cu uimire: „Sunt exact aptitudinile pe care am vrea să le avem în relația cu copiii noștri“. Pe de o parte, dorim să ne iubim fiii și fiicele, să ne punem în pielea lor și să intrăm în rezonanță cu ei. Pe de altă parte, vrem să ne și impunem ca mame și tați, să ne satisfacem și nevoile proprii și să îi percepem pe copii ca pe niște persoane de sine stătătoare. Și ai dreptate. Dacă putem menține acest echilibru în familia noastră, vom avea o bază bună pentru o conviețuire confortabilă în care toți pot evolua.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

VIZIUNEA MEA ASUPRA LUMII ŞI INFLUENŢA ACESTEIA ASUPRA STILULUI MEU EDUCAŢIONAL

Dacă ne-am propus, ca părinți, scopul de a ne educa copiii astfel încât să le oferim protecția și atașamentul, dar și libertatea și autonomia de care au nevoie, ar trebui mai întâi să aruncăm o privire asupra căminului nostru părintesc și a perioadei în care am fost copii. Astfel vom găsi indicii valoroase despre măsura în care am plecat de acasă cu un echilibru bun între atașament și autonomie. Ca adulți, avem adesea sentimentul că modul în care ne trăim relațiile ține pur și simplu de caracterul nostru. Unul este extrem de grijuliu, celălalt are nevoie de distanță. Unul se poate implica în relații cu alți oameni, celălalt nu. Dar trecem cu vederea că felul în care ne configurăm relațiile și percepem cei doi poli, atașamentul și autonomia, are mai puțin de-a face cu caracterul nostru și mult mai mult cu amprentele timpurii lăsate de părinții noștri. Acestea sunt baza a ceea ce simțim, gândim și facem în relații. Și tocmai în contact cu fiicele și fiii noștri și în rolul nostru de tată sau mamă ies în prim-plan aceste vechi modele.

Capacitatea noastră fundamentală de a ne conecta și de a ne impune depinde foarte mult de măsura în care părinții au reușit să ne împlinească dorința de atașament și de autonomie. Dacă, spre exemplu, ambii părinți ne-au dăruit multă iubire și atenție, atunci în mod normal ne e ușor să dăruim această iubire mai departe fiicelor și fiilor noștri. Dacă, în schimb, am avut părinți – sau doar un părinte – care nu ne-au dat sentimentul că suntem iubiți necondiționat, atunci s-ar putea să fie dificil pentru noi să ne acceptăm copilul așa cum este. Sau s-ar putea, cu cele mai bune intenții și din dorința de a ne delimita de părinții noștri, să ne sufocăm copilul cu dragostea noastră.

Ne putem imagina influența copilăriei noastre ca pe niște ochelari. Când suntem copii, învățăm prin interacțiunea cu părinții noștri cum ne putem mișca între cei doi poli – atașamentul și autonomia. Dacă părinții ne pot iubi necondiționat, dacă ne pot oferi în același timp grijă și libertate, atunci învățăm că suntem perfect în ordine așa cum suntem. Că putem iubi oamenii fără să fie nevoie să le fim mereu pe plac. Că putem face ceea ce dorim fără să fim pedepsiți pentru asta.

Ni se pun pe nas, ca să spunem așa, niște ochelari prin care vedem lumea. Iar acești ochelari îi păstrăm și ca adulți. Din acest motiv, chiar și la maturitate, realitatea noastră subiectivă este marcată de experiențele din copilărie. Prin acești ochelari ne percepem și copiii – și reacționăm în consecință. De aceea este atât de important să identificăm acești ochelari, pentru că numai astfel ne vom putea schimba în mod conștient perspectiva asupra copiilor și a comportamentului nostru.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Elisabeth, spre exemplu, nu s-a simțit înțeleasă de părinți în copilărie. Aceștia i-au transmis adesea că ceea ce simte sau gândește este greșit. Din acest motiv a căpătat o încredere slabă în capacitățile ei. Aceștia sunt ochelarii prin care percepe realitatea: trăiește continuu cu teama că va eșua și va fi respinsă. Acum are, la rândul ei, un copil. Un important impuls pe care îl simte automat ca mamă este acela că trebuie să-l protejeze de teama de eșec. Nu vede că temerile ei sunt problema ei personală, cu rădăcini în educația ei, ci crede că această teamă de eșec este un pericol real de care trebuie să te ferești. Încredințată că astfel îi face copilului un bine, Elisabeth îl stimulează din toate puterile. Își dorește neapărat ca fiul ei să-și exploateze potențialul la sport, în viața socială și la școală, să aibă cele mai bune realizări posibile și să nu fie niciodată nevoit să se teamă de eșec. Însă copilul se simte copleșit de așteptările mamei privitoare la realizările sale și, în final, dezvoltă aceeași teamă de eșec ca ea. Așadar, Elisabeth a obținut exact opusul intențiilor ei bune.

Atașamentul și autonomia sunt principalele categorii care ne colorează ochelarii. Sunt categorii existențiale. Dacă, spre exemplu, purtăm în noi o dorință neîmplinită de atașament, se poate să ne legăm copiii noștri prea strâns de noi. În acest caz s-ar putea să percepem prea puțin dorința lor de autonomie și de independență. Dacă avem, în schimb, o dorință supradimensionată de libertate și ne situăm, în urma experiențelor din propria noastră copilărie, mai degrabă pe partea autonomă, s-ar putea să ne simțim încorsetați de dorința de atașament și grijă manifestată de copiii noștri. În acest caz, s-ar putea să percepem prea puțin dorința lor de grijă, îngrijire și înțelegere.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Câtă vreme privim lumea prin „ochelarii din copilărie“, percepția noastră va fi până la urmă mereu distorsionată. Distorsionare înseamnă să nu percepem anumite detalii, să deconectăm o parte a realității, să ignorăm informații sau să le interpretăm astfel încât să se potrivească ochelarilor noștri.

Vom arăta prin două exemple – Hanna și Jonas, Karina și Tom – care pot fi efectele acestor distorsionări.

Părinții Hanna și Jonas poartă, fiecare în parte, ochelari care „măresc“ foarte mult tema apropierii și a atașamentului – deoarece amândoi au experimentat permanent în copilărie o oarecare lipsă de atașament. Din acest motiv îl privesc pe fiul lor Eric prin „ochelarii de apropiere“. Amândoi sunt părinți devotați. Fiul lor a fost un copil dorit. Eric este primul copil al Hannei; Jonas, în schimb, are deja doi copii mari dintr-o primă căsătorie. Hanna și-a dorit dintotdeauna copii și consideră un mare noroc faptul că l-a cunoscut pe Jonas și că acum a fost binecuvântată și cu Eric. În copilărie Hanna s-a simțit mereu cam singură. Tatăl ei avea un magazin de bricolaj într-o mică localitate din nordul Germaniei, iar mama îl ajuta acolo. Deși fizic erau mereu în preajmă, locuința aflându-se deasupra magazinului, nimeni nu avea vreodată cu adevărat timp pentru ea. Hanna se juca de multe ori cu păpușile în magazinul de jos și uneori, foarte rar, mama se juca cu ea. Hanna încă își amintește clinchetul clopoțelului de la ușa micii prăvălii. Mama sărea de fiecare dată în picioare și alerga la tejghea, iar jocul se întrerupea brusc. Pe scurt: nevoia de apropiere a Hannei nu a fost satisfăcută suficient de părinți. Jonas, în schimb, este mai degrabă tipul care pune mult preț pe libertatea sa, căruia nu-i plac legăturile prea strânse. Pentru copiii săi mai mari a fost, din acest motiv, un tată mai degrabă distant. Acum privește cu ochi critici delimitarea sa exagerată de copii. Prin fiul său Eric i s-a mai dat o șansă. Cu acest micuț vrea să facă totul mai bine, să fie un tată disponibil și devotat.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Am putea crede că totul este cum trebuie. Însă, dacă privim mai cu atenție, observăm că, având părinții mereu atât de aproape, dezvoltarea copilului are de suferit în privința autonomiei. Deși are deja trei ani, copilul este încă hrănit cu terci. Motivul: dacă mănâncă o bucată de măr sau de morcov, pe care ar trebui să o mestece, adesea se îneacă. Numeroasele controale medicale au arătat însă că nu există cauze organice pentru aceste tulburări de deglutiție, care apar exclusiv când trebuie să mănânce hrană solidă. Hanna e sigură că trebuie să existe un motiv organic pentru faptul că băiatul ei nu poate mânca nimic solid. Jonas acceptă părerea ei, deoarece nu dorește o dispută. Eric nu a mâncat încă niciodată hrană solidă, iar Hanna se întreabă dacă nu ar fi mai bine să nu-l dea la grădiniță, deoarece educatoarele i-au dat deja de înțeles că nu sunt dispuse să îl hrănească pe Eric.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Băiețelul este menținut în starea de copil mic deoarece părinții, sub influența propriilor biografii, pun un accent disproporționat pe polul atașamentului în rolul lor de părinți. De fapt, amândoi își dau seama de asta, însă, în loc să reflecteze mai profund, vorbesc uneori despre ei numindu-se „mica noastră familie“ – și își evaluează stilul ca particularitate individuală. Din perspectiva unui psiholog de copii, lucrurile arată însă diferit: prin atitudinea lor, Hanna și Jonas se izolează de lumea exterioară și își trăiesc la cote maxime nevoia de apropiere – însă pe socoteala lui Eric, care, la trei ani, încă nu știe să mănânce singur o bucată de pâine și ale cărui tendințe de autonomie sunt ignorate.

Următorul nostru exemplu arată cum părinții care au o tendință de autonomie accentuată cer adesea prea mult de la copiii lor. E posibil ca acest exemplu să fie mai des întâlnit, dar tocmai de aceea nu este mai puțin important. Este vorba despre Karina și Tom, doi părinți mai degrabă autonomi. Locuiesc împreună în Berlin și au doi copii (de doi și patru ani). Tom are un job de cameraman, iar Karina, freelancer, oferă online consultanță în marketing. La fel ca mulți alți părinți, ei încearcă să împace cariera și copiii. Cum Tom lipsește de acasă chiar și o săptămână întreagă, din cauza jobului de cameraman, Karina trebuie să preia adesea și sarcinile lui. O situație dificilă, pe care o rezolvă prin aranjarea celor mai felurite variante de supraveghere pentru copiii ei. În afară de grădiniță, are patru babysittere, iar din când în când o ajută și vecina. De cele mai multe ori Karina își vede copiii doar puțin dimineața și seara, când reușește să ajungă doar după ce bona i-a pregătit deja de culcare. Dacă e singură cu copiii la sfârșit de săptămână, Karina preferă să se întâlnească cu prieteni și alte familii. După părerea ei, pentru copii e mai bine să-și petreacă timpul cu alți copii. Karina nu observă că le cere prea mult copiilor ei, care trebuie să se adapteze tot timpul la alt adult. Nu au niciodată sentimentul că unul dintre părinți își face cu adevărat timp pentru ei. Le lipsește portul în care să se simtă acasă. Karina nu percepe acest lucru, pentru că în copilărie s-a simțit sufocată de mama ei, care voia să știe tot, literalmente tot, și să aranjeze totul pentru ea. Nu o lăsa să respire, de aceea a și plecat la Berlin când a împlinit optsprezece ani. În sfârșit, aerul libertății!

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Din cauza „ochelarilor de autonomie" Karina nu simte deloc ce le trebuie cu adevărat copiilor ei. Astfel, fetițele sunt copleșite adesea cu declarații de iubire de genul: „Voi sunteți cel mai grozav lucru din viața mea" – fiindcă amândouă au fost realmente copii doriți. În schimb, așteaptă ca fetițele să se supună concepției ei de viață. Nu demult le-a lăsat peste noapte la noua bonă, o femeie pe care o văzuse o singură dată. Și, cu toate că fetițele au plâns la despărțire, le-a spus doar scurt și foarte convinsă: „Hai, că reușiți voi!" Și a plecat. Astfel, atașamentul copiilor ei este marcat de nesiguranță. Pe de o parte, fetițele se simt iubite, fiindcă asta li se spune mereu, până la urmă. Pe de altă parte, nu sunt foarte sigure de afecțiunea mamei lor, fiindcă, dacă aceasta ar exista, probabil că mama ar avea mai mult timp pentru ele. În timp ce fiica mai mică plânge adesea și se „lipește" de Karina, cea mare a învățat deja să-și ascundă sentimentele și să

fie curajoasă. Speranța ei inconștientă este ca mama să-i acorde mai multă atenție dacă nu își manifestă atât de clar sentimentul de abandon.

SĂ EDUCI FĂRĂ A EDUCA

După cum ai remarcat deja, educația făcută cu dragoste ne cere să avem curajul de a ne înfrunta propria istorie și tiparele din copilărie – deoarece, ca educatori, recurgem mereu, conștient sau inconștient, la modul în care am fost educați noi înșine. Deja psihanalistul C.G. Jung observa că ar trebui să examinăm cu atenție ceea ce dorim să schimbăm la copiii noștri, pentru a vedea dacă nu cumva este „ceva ce ar fi mai bine să schimbăm la noi înșine“.[5]

Deci, ca prim pas, trebuie să identificăm mai întâi „ochelarii copilăriei“. Pentru asta trebuie să reflectăm la ce facem, ce simțim și ce gândim când suntem în contact cu copiii noștri. Să reflectez înseamnă să mă observ pe mine însumi, iar asta mă ajută să-mi ascut privirea pe care o îndrept asupra mea și să măresc unghiul din care mă văd. Adoptăm perspectiva păsărilor și ne privim pe noi înșine de sus. De acolo ne putem întreba: „Ce fac eu aici, de fapt?“ Când facem asta, contează foarte mult să fim într-o oarecare stare de relaxare.

Așadar, să reflectăm înseamnă mai degrabă să ne observăm pe cât posibil fără a face judecăți de valoare. Dacă reușim, ne alegem cu un avantaj decisiv: în momentul observării suntem eliberați de emoții până la un punct. Reflecția ne permite să ne privim astfel relația părinte–copil. Atunci ne putem întreba și de ce facem un anumit lucru așa și nu altfel. Și ne putem gândi în liniște dacă vrem ca totul să decurgă mai departe ca și până acum sau dacă, pe viitor, dorim să ne configurăm relația altfel. Astfel, reflecția devine punctul de pornire al schimbării și al transformării.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

În schimb, dacă ne aflăm în toiul unei situații încărcate emoțional, suntem răscoliți, furioși sau triști, cu greu putem analiza care sunt adevăratele motive ale comportamentului nostru. Din acest motiv, reflecția reușește adesea doar retrospectiv, după cum ne arată exemplul care

urmează. Cine dorește să schimbe ceva în bine în relația părinte–copil ar trebui să-și facă mai des timp să reflecteze – și să nu aștepte să găsească pe loc soluții noi atunci când se află într-o situație dificilă. Iată exemplul:

Markus s-a ridicat de la cină pentru a se spăla pe mâini. Borcanul de castraveți dăduse pe dinafară și voia să scape de oțetul lipicios înainte de a continua să mănânce. Când revine la masă, vede că Paul, în vârstă de trei ani, a sfredelit cu degetul trei găuri în unt. Tocmai se pregătește să producă a patra gaură cu arătătorul. Markus ia foc: „Nu ne jucăm cu mâncarea. Lasă asta!“ se aude urlând și e cât pe ce să-și lovească tare peste degete fiul mult-iubit. Chiar înainte de a face asta, tatăl se oprește șocat și se întreabă: „Ce fac eu aici?“ În plus, copilul îl privește complet înspăimântat. Este limpede că nu e conștient de nicio vină. Markus se așază și se simte complet epuizat după această criză. Simte că tocmai el a scăpat ceva de sub control. Îndepărtează untiera și își continuă cina.

Markus cade pe gânduri: de ce l-a înfuriat atât de tare mozolirea untului? E dezgustător, într-adevăr, dar nu e neapărat o dramă. De ce îl scoate din fire? Abia mai târziu, când îi povestește soției sale incidentul, își dă seama că acesta a avut loc pe fondul propriei sale istorii. În copilăria lui Markus, mama sa a pus mult preț pe ordine și curățenie. Îi ștergea degetele tot timpul. Și astăzi urăște senzația de a avea ceva lipit de degete, de aceea se spălase imediat pe mâini. Acum, privind în urmă, toată situația aproape că îi provoacă râsul. E adevărat că igiena e o marotă a lui. Dar trebuie să i-o transmită neapărat și fiului său? Nu. Se gândește, împreună cu soția lui, cum ar dori să abordeze o astfel de situație în viitor. Fiindcă va urma, cu siguranță, o nouă „mozoleală“.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Prin urmare, în acest caz introspecția înseamnă să te întrebi: ce îmi spune această situație despre mine însumi și despre „ochelarii copilăriei mele“? Cum am crescut eu? Cum au reacționat părinții mei în situații asemănătoare? Ce am învățat despre modul de funcționare al educației? Cu ce sentimente am de-a face aici? Și de ce? Abia apoi te poți decide, ca la curățenia de primăvară: ce aș vrea să păstrez din toate astea? Ce aș vrea să adopt sub altă formă? Și ce aș vrea să arunc peste bord?

Poate ți se pare că toate acestea sună cam simplist. Sigur că întotdeauna e mai ușor să spui decât să faci când e vorba să schimbi ceva în atitudinea ta. Dar la începutul oricărei schimbări stă

introspecția – acesta este primul pas important pe care îl faci.

Pe parcursul acestei cărți vei găsi multe alte ocazii de a reflecta asupra ta, asupra istoriei tale și asupra copiilor tăi. Aceste puncte în care ne oprim ca să reflectăm sunt marcate ca insule de reflecție. Fiecare insulă de reflecție conține întrebări la care poți căuta răspuns. Aceste întrebări funcționează ca o căutare pe computer. Îți pui întrebarea și, în funcție de câte imagini, amintiri și gânduri sunt salvate pe „hard“, adică în creierul tău, găsești răspunsuri și idei legate de întrebările tale. Căutarea începe chiar în capitolul care urmează. Te poți întreba: „Cum a fost la mine acasă?“

CUM A FOST LA MINE ACASĂ?

Dacă vrem să știm cum stăm în privința atașamentului și a autonomiei, nu putem să nu ne gândim la copilăria noastră. Pentru unii oameni e simplu. Le place să reflecteze asupra influenței pe care au avut-o părinții asupra personalității lor. Pentru alții, în schimb, e dificil, din diverse motive. Unii se tem de amintiri dureroase. Ar prefera să reprime tot ce a fost cândva și să nu mai simtă nimic. Este o dorință de înțeles, cine vrea să se confrunte cu întâmplări dureroase și cu sentimente apăsătoare? Mulți le sunt profund loiali părinților, iar o gândire critică la adresa acestora li se pare a fi o trădare. Simt că le datorează recunoștință. Alții, la rândul lor, au convingerea profundă că tiparele din copilărie nu au un rol atât de important și se întreabă aproape iritați: de ce să fie acum părinții mei vinovați pentru tot?

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții,
pentru că depind întru totul de ei.

Se întâmplă adesea și să rămânem blocați în idealizarea părinți noștri. Orice copil își idealizează părinții, deoarece aceștia, priviți prin ochii lui, sunt mari, iar el este mic.

Dacă părinții nu sunt afectuoși cu el, copilul mic gândește și simte în consecință: eu nu sunt cum trebuie, iar părinții mei au dreptate să mă pedepsească. Nu gândește: ăștia doi au o tulburare de atașament și ar trebui să meargă la psihoterapie! Și face asta din două motive:

Pe de o parte, copiii mici nu au capacitatea intelectuală de a face o evaluare morală independentă a părinților lor.

Pe de altă parte, copiii trebuie să-și perceapă părinții ca fiind buni și adecvați, deoarece constatarea că propriul tată sau propria mamă sunt incapabili sau chiar periculoși le-ar provoca sentimente profunde de abandon și de teamă – iar asta ar fi oricând mai rău decât să îi suporte pe părinții incompetenți.

Idealizându-i, copiii își protejează într-un fel părinții – și, prin asta, și pe ei înșiși. Această idealizare este păstrată adesea până la vârsta adultă. Asta înseamnă că și adultul este convins că propria-i copilărie a fost minunată, chiar dacă poate nu a fost deloc așa. Vedem adesea, ca psihoterapeute, clienți sau chiar participanți la seminare care își dau seama deodată că nu au avut deloc o copilărie atât de roz cum crezuseră până atunci. În primul moment e dureros, desigur. Dar această durere conduce, în final, spre o libertate mai mare.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Clienții înțeleg deodată, spre exemplu, de ce li se clatină atât de ușor siguranța de sine când cineva îi critică sau de ce dreptatea este o valoare sfântă pentru ei. „Eu nu sunt importantă – asta am învățat în copilăria mea“, a constatat o participantă la sfârșitul unui seminar. Abia acum, când privește din acest unghi nou, își explică de ce se simte adesea atât de extenuată. Fiind cea mai mare dintre cei patru copii, trebuia să-și ajute mama să-i îngrijească pe frații ei mai mici. Mama ei aștepta ca ea să facă asta și nu a întrebat-o niciodată ce sentimente îi trezește această sarcină. Era considerat un lucru de la sine înțeles. Acum, cu familia ei, trăiește cum a învățat: mai întâi vin copiii, apoi gospodăria, apoi soțul ei, iar pentru nevoile ei proprii nu mai e loc. Nu e de mirare că uneori se simte la capătul puterilor.

Ar trebui să fi devenit limpede până acum că este extrem de important să cunoaștem influența casei părintești asupra evoluției noastre pentru a afla dedesubturile perspectivei personale asupra realității (cuvânt-cheie: „ochelarii copilăriei“). Multe probleme rezultă dintr-o percepere distorsionată a realității, respectiv din refularea realității din zona conștientului.

Dacă Sabine, spre exemplu, care ar vrea să îl drăgălească fără întrerupere pe fiul ei Leon și să-l acopere cu pupici, ar admite față de sine că din cauza părinților a căpătat un deficit de apropiere

și că încearcă să îndrepte lucrurile prin copilul ei, ar ajunge să se întrebe dacă, prin comportamentul ei, răspunde într-adevăr nevoilor lui Leon sau, mai degrabă, nevoilor ei. Și-ar da seama că își suprasolicită fiul cu dorința ei de apropiere – și că adesea el nu prea e dornic să-i primească îmbrățișările. Apoi ar putea lua noua decizie de a vedea realmente copilul, semnalele acestuia și dezvoltarea lui și de a reacționa la ele, în loc să-l copleșească cu dorința ei de apropiere. Ar putea decide ca pe viitor să nu-și mai transfere asupra fiului ei dorința de apropiere în doi și să relaxeze relația lor, deja aproape simbiotică. Asta înseamnă că ar putea admite mai ușor că ea și fiul ei sunt ființe separate, care nu au mereu aceleași dorințe. Dacă această condiție ar fi îndeplinită, ar putea percepe mai bine semnalele lui Leon legate de liniște și distanță.

Putem prelua conștient în conviețuirea cu copiii noștri tiparele favorabile lăsate de părinți. Putem privi însă mai atent tiparele problematice ale copilăriei și le putem elimina într-un fel. Asta înseamnă să nu le preluăm fără reflecție și nici să nu le supracompensăm făcând exact opusul a ceea ce au făcut părinții noștri și ajungând astfel la altă extremă. Cel mai bine este să câștigăm o distanță interioară sănătoasă față de tiparele noastre și să le putem pune, în mod conștient, deoparte. Astfel nu le transmitem mai departe copiilor noștri. Iar asta înseamnă o mare libertate. Pentru că astfel putem fi părinți care își cresc copiii pentru a fi oameni puternici, capabili de atașament și cu încredere în ei înșiși – chiar dacă noi am avut o copilărie mai degrabă problematică, pe care o considerăm până azi un obstacol. Prin introspecție putem întrerupe transmiterea multor probleme de la o generație la alta.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

SĂ PRIVIM ÎN URMĂ

Dacă vrem să ne analizăm tiparele din copilărie, ca un prim pas ar trebui să conștientizăm în ce atmosferă am crescut. Cum au abordat părinții nevoia mea de autonomie/atașament? Le-au putut îndeplini pe amândouă – atât nevoia mea de apropiere, cât și nevoia mea de a sta pe propriile picioare?

Exercițiul care urmează te invită să descoperi tiparele din copilăria ta. Îți creezi o hartă a experiențelor legate de atașament și capeți în felul acesta o privire de ansamblu asupra tiparelor tale. Poate vei avea nevoie de ceva curaj să mai cobori o dată atât de adânc în copilăria ta, însă conștientizarea hărții interioare a atașamentului este primul pas pe calea spre schimbare. Putem schimba un lucru numai după ce devenim conștienți de el. Iar în cazul acesta e vorba despre o schimbare extrem de importantă nu doar pentru tine, ci și pentru copiii tăi.

Dacă vrei, îți poți nota gândurile și amintirile care îți vin în minte pe parcursul confruntării cu copilăria ta. Poate dorești chiar să-ți iei un caiet nou și frumos legat pentru notițele tale. Ai putea să-l folosești apoi pentru următorul exercițiu de reflecție, precum și pentru toate celelalte care vor urma.

INSULĂ DE REFLECŢIE: EXPLORAREA EXPERIENŢELOR DIN PROPRIA COPILĂRIE

Ia-ți circa 20 de minute pentru acest exercițiu. Citește pe rând întrebările. Las-o pe fiecare să-și facă efectul asupra ta și răspunsurile vor veni intuitiv. E posibil ca în fața ochiului tău interior să se ivească imagini, iar urechea interioară să perceapă cuvinte, propoziții și sunete. Dacă vrei, îți poți nota gândurile legate de acestea. Dar, pentru început, contează doar să mai faci un drum interior către copilăria ta. Poate faci mai întâi exercițiul și apoi găsești un pic de timp pentru a-ți nota trăirile. Ce trebuie neapărat să știi: nu contează dacă amintirile tale sunt „corecte“, adică obiectiv verificabile. Este vorba mai degrabă de o explorare a felului în care ți-ai perceput copilăria. Este vorba despre tine. Este vorba despre realitatea ta subiectivă.

Găsește urma amintirilor tale!

Amintește-ți de casa părintească și încearcă să recreezi atmosfera de atunci.

Unde ai crescut când erai mic (până la vârsta de șase ani)?

Cum era locuința/casa voastră?

Ce camere aveați? Îți mai poți aminti ce mobilă aveați?

Ați trăit mereu în același loc? Sau v-ați mutat des?

Mai știi cum mirosea când intrai pe ușă?

Cine făcea parte din familia ta? Cine era adesea prezent?

Dacă îți face plăcere, poți închide ochii când cauți răspunsurile la aceste întrebări. Dacă nu vrei să închizi ochii, încearcă să privești relaxat înainte. Astfel îți poți îndrepta atenția către interior.

Cât de bine ţi-au îndeplinit mama şi tatăl tău dorinţele de ataşament?

Acum caută în tine răspunsul la întrebarea despre cât de mult te-ai simțit ocrotit, îngrijit și iubit de părinții tăi.

Te-ai simțit în siguranță și la adăpost?

Iubirea părinților tăi era condiționată – sau erai iubit pur și simplu pentru ceea ce erai? Dacă nu ai spontan niciun sentiment legat de asta, îți poți imagina câteva situații tipice pe care le-ai trăit cu părinții tăi – atunci vei putea simți bine cum te-au tratat și cum ai perceput tu lucrurile.

Ce sentimente se ivesc în tine când te gândești la toate astea – mai degrabă calde sau mai degrabă dureroase?

Existau diferențe între părinți – te-ai simțit iubit mai mult de un părinte decât de celălalt?

Poate ai reușit să-ți faci, măcar aproximativ, o idee despre cum ți-au împlinit părinții nevoia de atașament. Înainte să treci la următorul set de întrebări, respiră o dată profund. Acum va fi vorba de nevoia ta de autonomie și de autodeterminare.

Cât de bine ţi-au sprijinit mama ta şi tatăl tău independenţa?

Simte acum, în interiorul tău, cum ți-au susținut părinții dezvoltarea ta autonomă.

Părinții tăi au avut încredere că ești în stare de ceva? Te-au îndrumat spre independență (de exemplu, te-au învățat să îți legi șireturile sau să faci cartofi prăjiți...)?

Te-au încurajat să faci singur anumite lucruri (de exemplu, să mergi la școală, să faci cumpărături, să rămâi peste noapte la un prieten/o prietenă...)?

Sau, mai degrabă, ai fost cocoloșit și părinții au luat prea multe de pe umerii tăi?

Ți s-a permis să te desprinzi de părinți fără mustrări de conștiință (de exemplu, să ai altă părere sau să îți cauți o locuință proprie)?

Ce fel de model au fost pentru tine în privința independenței?

Dacă vrei, acum îți poți lua notițe. Dar cu adevărat importante sunt sentimentele care s-au trezit la derularea amintirilor. Acestea îți arată cum au răspuns părinții tăi nevoilor tale de atașament și autonomie.

Amintirea experiențelor din copilărie te-a ajutat, poate, să simți cum arată balanța între atașament și autonomie. Să simți dacă se află în echilibru sau mai degrabă în dezechilibru, înclinată fie în favoarea atașamentului, fie în favoarea autonomiei.

DORINŢA DE ATAŞAMENT – PĂRINŢII ADAPTAŢI

Poate nu te-ai simțit suficient de iubit și de acceptat și de aceea tânjești și azi după atașament și afecțiune. Poate de aceea încerci să faci totul cât se poate de bine, de preferință perfect? S-ar

putea, așadar, deoarece tânjești atât de mult după recunoaștere și atenție, să fii supraadaptat și să-ți fi exersat prea puțin capacitățile autonome, cum ar fi puterea de a te impune și orientarea spre un scop. Dorința de recunoaștere are efect și asupra relației cu copiii tăi.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

E posibil să-ți fie greu să te poziționezi și să insiști asupra respectării regulilor. Poate încerci și să-ți satisfaci, prin intermediul copiilor tăi, propria nevoie de apropiere – fără ca acest lucru să fie greșit în sine –, dar urmarea poate fi uneori că îi cocoloșești mai mult decât le face plăcere de fapt.

Pentru tine, primii doi ani din viața copilului tău sunt probabil cei mai frumoși și cei mai simpli, deoarece micuții au nevoie de atât de multă dragoste și atenție. Însă mai târziu, în faza de încăpățânare, ei vor testa dacă se pot baza pe un cadru clar. Vor să știe dacă rămâi pe poziție sau cedezi când fac scandal. Vor să știe dacă regulile tale rămân bătute în cuie chiar dacă ei se împotrivesc cu toate forțele. Copiii tăi au nevoie atât de afecțiunea ta, cât și de capacitatea ta de a te impune. Asta le dă siguranță.

DORINŢA DE INDEPENDENŢĂ – PĂRINŢII AUTONOMI

Poate te numeri și tu printre mamele și tații a căror balanță interioară este în dezechilibru în favoarea autonomiei – fie pentru că te-ai simțit iubit prea puțin de mama ta sau de tatăl tău, fie pentru că te-au strivit cu dragostea lor. Dacă nu se simte iubit cu adevărat de părinții săi – sau de unul dintre ei –, se poate întâmpla ca un copil să-și spună la un moment dat (inconștient): „Ce-mi pasă mie de voi?" Așadar, din acest moment, el nu se mai bazează pe nimeni altcineva decât pe sine însuși și păstrează mereu o distanță de siguranță față de ceilalți – chiar și față de propriul său partener. Nu lasă pe nimeni să se apropie într-atât încât să-l poată răni.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Unii oameni s-au simțit însă copleșiți de iubirea părinților lor. Din acest motiv s-au ales cu un fel de „alergie“ față de o apropiere prea mare, de care se tem de-a dreptul în relațiile cu ceilalți. Și ei pun mare preț pe păstrarea autonomiei și au foarte repede impresia că sunt tutelați, ceea ce duce adesea la o rezistență încăpățânată față de pretențiile și așteptările celor din anturajul lor. Iar pentru aceștia, copiii, mai ales bebelușii, sunt o adevărată provocare, fiindcă au nevoie de multă apropiere și adaptabilitate din partea părinților lor. Așadar, dacă aparții mai degrabă tipului autonom, s-ar putea ca sarcina de a îngriji copii mici să-ți provoace o stare de tensiune continuă. Te simți determinat din exterior și acaparat și uneori n-ai vrea decât să fugi din fața acestei responsabilități.

PĂRINȚII ÎNTRE AUTONOMIE ȘI ADAPTARE

Atenție! Nu sunt puțini cei care pendulează între cei doi poli – ba sunt hiperadaptați, ba prea autonomi. Ba tânjesc după multă apropiere, ba își revendică libertatea. Hiperadaptații se impun cu dificultate, de aceea se poate întâmpla ca, după o fază de adaptare și grijă afectuoasă, să se delimiteze cu atât mai strict. În relația cu partenerul lor, aceștia au adesea un parcurs în zigzag între apropiere și distanță. În relația cu copiii, cele mai calde sentimente de iubire se pot asocia cu fantasme de evadare și cu o iritare extremă.

DIGRESIUNE: MAME ȘI TAȚI – PUNCTELE FORTE ALE fiecărui părinte

Poate că, atunci când ai lucrat în insula de reflecție Explorarea experiențelor din propria copilărie, ai constatat că mama ta era mai degrabă cea care îți satisfăcea nevoia de apropiere, iar tatăl era mai degrabă susținătorul autonomiei. Lucrurile nu stau întâmplător așa. Împărțirea sexelor după polii „apropiere“ și „autonomie“ are tendințe tipice. Femeile sunt mai degrabă

adaptate, iar bărbații mai degrabă autonomi. Scriem în mod conștient MAI DEGRABĂ, deoarece este vorba realmente doar de tendințe. Există și bărbați adaptați, și femei autonome.

Când perechile devin părinți, la început femeia este păzitoarea cuibului. Copilul crește în pântecele mamei și se obișnuiește deja acolo cu vocea ei, cu bătăile inimii și mișcările ei. Și după naștere mama preia de cele mai multe ori rolul mai important în îngrijirea copilului. Ea îi dă sugarului căldura și afecțiunea de care are nevoie pentru a supraviețui. Ea este „grijulie“, adică are grijă ca omulețul în devenire să primească tot ce îi trebuie și să nu i se întâmple nimic. În această primă etapă a vieții sugarul se atașează puternic de mamă. Ea este prima lui iubire. Primul zâmbet îi este adresat în general ei. De regulă, mama răspunde, prin grija ei afectuoasă, nevoii de atașament a copilului mic. Contribuie la asta și procesele metabolice din corpul ei: după naștere, creierul mamei este orientat, datorită oxitocinei, hormonul atașamentului, în special către îngrijire și apropiere. Din acest motiv, în teoria atașamentului, mama este considerată principala figură de atașament. Dar, chiar dacă în general mama poate răspunde ceva mai bine decât tatăl la nevoia de apropiere, nu este nicidecum o regulă că TOATE mamele sunt MEREU mai orientate spre atașament. Și tații pot să ia locul unei mame.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Psihologii Klaus Grossmann și Karin Grossmann de la Universitatea Regensburg au făcut studii ample asupra comportamentului de atașament și de autonomie al mamelor și taților. Au constatat că în toate culturile există o distribuire tipică a rolurilor: mama constituie baza pentru îngrijire și alintare-cuibărire, iar tatăl este mai ales partenerul cu care copiii se joacă și care îi stimulează. El îi provoacă mai mult decât mama, iar uneori joacă și jocuri mai periculoase cu ei.

Tații tind să suporte mai bine încercările fiicelor și fiilor lor de a explora lumea. Nu îi sar imediat în ajutor copilului dacă are dificultăți și încearcă lucruri noi. Astfel se poate întâmpla, spre exemplu, ca mama să spună, crispată: „Ia-i copilului foarfeca din mână“, iar tatăl să răspundă relaxat: „Dar de ce? Lasă-l!“ Tații îșI susțin copiii în strădaniile lor de a deveni autonomi.

În plus, multor tați le plac în general activitățile corporale mai mult decât mamelor. Le place să se dezlănțuie în joacă, să sară și să facă, în timpul liber, tot felul de sporturi cu copiii lor. Alt exemplu tipic este perioada când copilul învață să meargă. Când fiul sau fiica face primii pași nesiguri, tatăl mai degrabă își retrage mâna și îl încurajează pe copil să facă singur câțiva pași.

Tatăl e mai încrezător în puterile copilului. Studiile arată și că, atunci când spune: „Hai la tata!“, distanța dintre el și copil este mai mare decât distanța de la care mama va spune: „Hai la mama!“ Mama îi vine în întâmpinare copilului mai repede și îi întinde mai devreme mâna de ajutor. Astfel, tații susțin autonomia copilului.

Dacă tu și partenerul tău/partenera ta vreți să reflectați profund asupra valorilor pe care le considerați fundamentale pentru educație, vă recomandăm capitolul În ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiți începând cu pagina 133.*

De fapt, în acest fel evoluția a avut grijă de noi într-un mod fără cusur. Dacă lucrurile merg bine, mama și tatăl se pot deja completa în mod optim la îngrijirea bebelușului și a copilului mic. Mama preia, inclusiv datorită sarcinii și perioadei de alăptare, mai degrabă rolul persoanei care oferă grijă și afecțiune. Tatăl reprezintă elementul care provoacă prin joacă. De aici se poate deduce că mamele pot avea uneori mai multe probleme să-și lase copiii liberi și că este mai dificil pentru ele să împlinească nevoia de autonomie a acestora. Poate că așa se explică și lacrimile mamelor în prima zi de școală. În schimb, tații sunt ceva mai neglijenți când e vorba să le poarte de grijă copiilor cum trebuie. Iată exemplul prietenei noastre Andrea. Aceasta se afla pe plajă la Marea Baltică împreună cu soțul ei Uli și cei doi băieți ai lor, în vârstă de doi ani și jumătate, respectiv patru. Când au ieșit din apă, copiii aveau buzele vinete și dârdâiau de frig. Uli s-a șters liniștit mai întâi pe el însuși, Andrea, în schimb, s-a ocupat mai întâi de copii și i-a frecat cu prosopul uscat până s-au încălzit. Abia după ce i-a văzut pe cei mici îmbrăcați în halatele de baie și instalați în coșurile de plajă s-a ocupat și de ea însăși, iar între timp i se făcuse destul de frig. Nici Andrea, nici Uli n-au stat să analizeze cât de diferită este atitudinea lor în astfel de situații. Lucrurile s-au întâmplat pur și simplu în felul acesta. Au intrat automat fiecare în rolul său și până la urmă copiii au fost îngrijiți cum trebuie.

S-ar putea trage concluzia din această poveste că distribuirea tradițională a rolurilor e cea corectă. Dar nu e chiar atât de simplu.

Într-adevăr, la naștere se revarsă în creierul mamei hormonii fericirii și oxitocină. Alăptatul și contactul fizic cu bebelușul stimulează secreția de hormoni[7], astfel că mama se îndrăgostește de-a dreptul de copilul ei și este dispusă să ia asupra ei toată truda îngrijirii acestuia. Dar și în

organismul patern se secretă cantități mai mari de oxitocină, hormonul atașamentului, dacă tatăl are contact fizic cu bebelușul, dacă îl ține în brațe, îl schimbă și îl atinge. Dacă tatăl este și principala persoană de referință, creierul său se setează și mai mult pe ideea de îngrijire.[8]

> *Nevoia de atașament este*
> *o nevoie psihică existențială de bază,*
> *cu rădăcini genetice adânci.*

Putem spune, așadar, că până la urmă ambii părinți pot juca rolul principal în îngrijirea copilului, precum și rolul celui care încurajează copilul să fie independent. Ca tendință, însă, mamele sunt mai aproape de polul grijii – în special când copiii sunt încă foarte mici –, iar tații se simt mai aproape de polul unde copilul este provocat și condus către independență. Când aceste două calități lucrează împreună, copilul va fi bine îngrijit ȘI va explora lumea cu curaj.

Dacă acceptăm acest lucru și vedem punctul forte al fiecărui rol, putem evita multe certuri. Din păcate, în relațiile moderne de parteneriat fiecare presupune uneori că viziunea lui asupra lucrurilor este cea corectă. Mamele îi bombănesc pe tați că au uitat să ia ceva de mâncare pentru copil când au plecat în excursie. Iar tații le bombănesc pe mame pentru că îi cară la școală copilului de opt ani rucsacul cu echipamentul de sport. În acest caz ar fi utilă mai multă apreciere și bunăvoință din partea ambilor parteneri.

Începând cu anii ’70 ai secolului trecut, rolul tatălui s-a schimbat continuu. Tații „noi“, activi se simt responsabili pentru educația și buna dezvoltare a copiilor lor, la fel ca mamele.

Prin relația mai strânsă cu copilul, rolul tatălui capătă mai multă amploare, iar astfel bărbatul simte nevoia unei redefiniri ca tată – poate într-un fel mai matern. Însă adesea îi lipsește un model, deoarece propriul său tată a fost adesea absent și s-a ocupat prea puțin de familie. Din această cauză, mulți tați pășesc pe un tărâm necunoscut. Sunt în căutarea drumului just între conectarea cu copiii și autoafirmarea ca bărbat în relația de cuplu și în profesia lor. În această căutare, ei își îndreaptă privirea mai întâi asupra experienței cu propriul tată. Ce e drept, cei mai mulți nu găsesc un model potrivit, dar amintirea copilăriei retrezește multe întâmplări trăite atunci. Asta poate însemna și durere. Pentru că nu arareori se deschid răni sufletești lăsate de propriul tată, care nu le-a purtat de grijă copiilor, ci a fost absent și poate a avut chiar o atitudine de respingere.

Nevoia de atașament este o nevoie psihică existențială de bază, cu rădăcini genetice adânci.

În insula de reflecție de la pagina 59 te poți concentra asupra unor răni vechi – apoi poți să le și vindeci într-o oarecare măsură și să te eliberezi de trecut, pentru a-ți putea dezvolta propria paternitate. Același lucru este valabil și pentru mamele care au senzația că se încurcă printre întâmplările din copilăria lor de îndată ce se gândesc la relația cu propria mamă.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

PROVOCĂRILE PĂRINŢILOR ADAPTAŢI

Dacă ești o persoană al cărei echilibru interior s-a deplasat mai degrabă în direcția atașamentului, probabil faci parte dintre oamenii adaptați. Acest cuvânt nu are câtuși de puțin un sens negativ. Înseamnă doar că ești dispus să-ți lași propriile aspirații de autonomie să treacă în plan secund, în favoarea conectării cu alte persoane. Acest lucru va avea însă anumite efecte asupra ta în rolul de tată sau de mamă: părinții adaptați sunt întotdeauna foarte orientați spre copilul lor. Vor tot ce e mai bun pentru el și sunt dispuși, la o adică, să facă și foarte multe sacrificii. Se implică în problemele fiului sau fiicei lor, îi stimulează și îi susțin oriunde se poate. Acestea sunt aptitudini minunate, de care copilul profită foarte mult.

Se poate întâmpla însă și ca adaptarea să aibă efecte mai degrabă negative în relația cu copilul: pe de o parte, părinților hiperadaptați nu le este ușor să își lase liber copilul și să suporte o

despărțire de acesta. Vârsta încăpățânării, spre exemplu, poate fi o provocare deosebită pentru ei. În această fază copilul își testează autonomia și limitele personale. Pentru a face asta are nevoie de agresivitate. Se vorbește și despre așa-numita „agresiune de separare“. Încăpățânarea este, în ultimă instanță, o formă de agresiune. Dacă copilul îi strigă mamei în față: „Dispari de-aici, vacă proastă!“, mamelor adaptate li se întâmplă, mai degrabă decât celor autonome, să ia această furie prea personal și să se simtă ofensate. Astfel copilul primește mesajul: furia îi întristează pe părinții mei (sau pe unul dintre ei). Dacă primește adesea acest mesaj, se poate întâmpla să învețe să-și reprime furia într-un mod nesănătos. Devine o persoană cu agresivitate inhibată. De cele mai multe ori, și părinții săi hiperadaptați sunt așa, fiindcă au primit, la rândul lor, același mesaj de la mamele și tații lor.

Părinții nu ar trebui să ia prea personal furia copilului lor, ci să o considere o expresie a fazei sale evolutive și a năzuințelor sale de delimitare. Doar dacă furia este pentru tine un sentiment legitim și găsești un mod corect de a reacționa la ea, fiul sau fiica ta va învăța să-și gestioneze adecvat furia. Iar pe parcursul evoluției ulterioare se vor schimba, desigur, și motivele de furie. Așadar, modul în care mamele și tații reușesc să se raporteze la furia copiilor lor are implicații adânci. Cine se poate raporta adecvat la acest sentiment îi ajută pe cei mici să aibă o evoluție sănătoasă a năzuințelor lor de autonomie. În schimb, dacă reacționează foarte ofensați sau indignați la furia copiilor, părinții le vor afecta dezvoltarea autonomă.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

La părinții adaptați, un sentiment de separare poate fi provocat de delimitarea îndărătnică a copilului față de așteptările lor, dar și de simplul fapt că acest copil este altfel decât ei înșiși. Părinților hiperadaptați le este mai greu să perceapă și să respecte individualitatea copiilor lor decât le este părinților autonomi. Oamenii atașați tânjesc după apropiere. Dar întotdeauna ne simțim mai apropiați de oameni care ne sunt asemănători – asemănarea diminuează sentimentul distanței. Cu alte cuvinte: faptul de a fi altfel deschide o prăpastie între Eu și Tu. De aceea există pericolul ca părinții adaptați să ofere prea puțin spațiu individualității copiilor lor, ba chiar, uneori, să nici nu o perceapă cum trebuie.

În plus, adaptații au tendința să-și protejeze copiii cu teamă. De exemplu, copiilor mai mari li se interzice să meargă singuri pe bicicletă la un prieten sau o prietenă, pentru că este prea periculos. Dar, dacă aude mereu: „Fii precaut – lasă pe mama/tata să te ajute!“, copilul va auzi totodată mesajul: „Nu avem încredere că poți face asta singur“. Desigur, nu aceasta este intenția

părinților îngrijorați. Dar exact asta se întâmplă prin hiperprotecție: copilul are prea puțină încredere în forțele proprii, fiindcă nici părinții nu au. Altfel spus: cum să dezvolte încredere în capacitățile sale dacă părinții nu au încredere? La un moment dat, copilul poate nici nu mai întreabă dacă are voie să meargă într-o vizită cu bicicleta.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Oamenii adaptați au și o puternică teamă de respingere, care se transferă, desigur, și asupra educației copilului. De exemplu, le este într-o oarecare măsură greu să ceară consecvent respectarea regulilor, fiindcă nu vor să piardă simpatia copiilor lor. Nu vor ca propria progenitură să nu îi placă. Din acest motiv pot fi destul de oscilanți în educație: ba trebuie să te descalți la ușă, ba nu mai trebuie.

Părinții adaptați vor apoi să facă totul cum trebuie și în lumea „de afară“. Își fac griji că vor fi criticați și respinși, iar aceste griji le induc uneori și copilului. Se simt penibil dacă el face un lucru greșit sau dacă intră în conflict cu alți oameni. Din această cauză părinții adaptați intervin uneori prea repede. Dacă, spre exemplu, copilul se ceartă la groapa de nisip pentru un excavator, părintele spune: „Hai, dă-i excavatorul lui Jan!“ Însă în felul acesta copilul nu poate învăța să facă față singur micilor conflicte, iar capacitatea sa de a gestiona conflictele slăbește. La copiii mai mari, grija părinților că aceștia s-ar putea remarca negativ se manifestă, desigur, și la școală. Performanțele școlare ale copilului sunt examinate cu îngrijorare: „Ține pasul? E destul de bun/bună?“ Fără să vrea, părinții pot exercita o presiune prea mare asupra copiilor. Aceștia reacționează fie dându-și toată silința să îndeplinească așteptările părintești, fie – când ajung la pubertate, spre exemplu – delimitându-se radical de așteptările părintești, adică printr-o atitudine rebelă.

Dacă tu și partenerul tău/partenera ta vreți să reflectați profund asupra valorilor pe care le considerați fundamentale pentru educație, vă recomandăm capitolul În ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiți începând cu pagina 133.*

PROVOCĂRILE PĂRINȚILOR AUTONOMI

Punctul forte al părinților autonomi este acela că se descurcă bine singuri în viață și au încredere că și copiii lor pot face asta. Spre deosebire de părinții adaptați, ei se bazează mai degrabă pe ideea că fiecare om poate sta pe picioarele lui. De aceea nu au nicio problemă dacă, la groapa de nisip, copilul se delimitează și vrea, de exemplu, să se joace singur.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Pentru oamenii puternic autonomi, acceptarea rolului de mamă sau de tată înseamnă deja un pas uriaș. Oricine știe că un copil mic are nevoie de multă îngrijire și afecțiune. Ei se întreabă cu îndoială dacă pot fi părinți buni și ezită să-și asume responsabilitatea de părinte. De obicei, acesta nu este un proces conștient, ci o presimțire difuză că relația strânsă cu un copil ar putea fi sufocantă. Într-adevăr, tocmai prima perioadă petrecută cu bebelușul, care are nevoie de multă

grijă afectuoasă și atenție, este o mare provocare pentru părinții autonomi. Pentru a putea înțelege asta, trebuie să revenim asupra fundalului pe care ia naștere dorința puternică de autonomie. În copilărie, autonomii s-au simțit iubiți fie prea mult, fie prea puțin de părinții lor. În ambele cazuri, acum, ca adulți, se simt cel mai bine dacă între ei și alți oameni se păstrează o mică distanță de siguranță. Cea mai sigură opțiune pentru ei este să nu devină dependenți de nimeni în viața aceasta. De aceea un omuleț care are tot timpul nevoie de ceva și de care trebuie să ai grijă este contrariul absolut al oricărui plan. Bebelușului îi este foame, vrea să fie ținut în brațe sau trebuie să i se schimbe scutecul – iată opusul vieții autodeterminate pe care voia, de fapt, să o trăiască persoana autonomă.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Dacă nu reflectează asupra acestei conexiuni cu propria sa copilărie, autonomul se simte doar hărțuit și încorse tat de noua realitate a vieții sale ca mamă sau tată – și, în cazuri de urgență, dă bir cu fugiții. Din acest motiv, multe relații se rup la scurt timp după nașterea primului copil. De obicei tatăl este cel care îi părăsește pe mamă și pe copil, deoarece se simte încorsetat. Uneori chiar pleacă cu inima grea. Însă autonomia contează pentru el mai mult decât atașamentul. Nu vede altă soluție decât retragerea din situația familială, pentru a scăpa de tensiunea pe care i-o induc apropierea și determinarea din exterior.

Pentru mama autonomă, în schimb, calea de scăpare poate fi către interior. Una dintre clientele noastre s-a apucat, mai mult sau mai puțin imediat după nașterea copilului, să-și scrie lucrarea de doctorat. „Asta a fost salvarea mea, altfel n-aș fi rezistat.“ Cufundându-se zilnic câteva ore în munca ei științifică, timp în care partenerul ei avea grijă de copil, a creat distanța de care avea nevoie între ea și copil. Astfel a reușit să-și controleze teama că s-ar putea contopi cu bebelușul și nu ar mai fi niciodată ea însăși. Un sugar simte când mama lui nu este cu adevărat prezentă. Deja bebelușii depun eforturi pentru a-și captiva mama. Caută contactul vizual, se întorc spre ea, zâmbesc, plâng și gânguresc. Dacă absența interioară durează o perioadă mai îndelungată, cum se întâmplă în cazul mamelor depresive, de exemplu, bebelușul renunță la un moment dat. Se resemnează și devine inexpresiv până la depresie.[11] În cazul clientei noastre, fazele de „retragere“ au fost o soluție bună. Fiica ei nu s-a ales cu daune, deoarece, după fiecare repriză de lucru, clienta i s-a putut dedica în mod conștient și pe îndelete. În plus, tatăl fetiței s-a ocupat cu multă dăruire de ea și chiar a intrat în rolul figurii primare de atașament. Mamei i-a priit aranjamentul acesta, iar copilul a fost și el bine îngrijit.

Până la urmă, fiecare om are nevoie, din când în când, de o distanțare de ceilalți, atât interioară, cât și spațială sau temporală. Însă la oamenii autonomi această nevoie este deosebit de

puternică. De aceea părinții autonomi se descurcă mai bine cu copiii ceva mai mari, deoarece în convietuirea cu aceștia există mai multe spații libere. Dacă, spre exemplu, copiii merg la grădiniță, timpul petrecut fără ei poate fi folosit după bunul plac.

Cu cât își recapătă mai mult libertatea, cu atât mai ușor se pot reconecta cu fiica sau fiul lor. Și copiii devin mai maturi și mai independenți. Pot fi tratați tot mai mult ca de la egal la egal, iar asta îi despovărează pe părinți. O mamă autonomă din cercul nostru de cunoscuți a descris această experiență astfel: „Cred că nu am fost bună ca mamă de bebeluș. Pur și simplu a fost prea stresant pentru mine. Dar acum, cu copiii la școală, simt că înfloresc, și ca mamă".

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Pentru părinții autonomi și copiii lor, dificultățile adevărate apar, de aceea, în perioada în care bebelușii sunt foarte mici și depind de prezența continuă a unui adult: copilul simte, cu antenele sale fine, că părintele autonom este adesea stresat. Copilul mic nu gândește/simte însă: „Mama/tata are o problemă cu autonomia", el simte: „Sunt o povară!" Dacă părinții transmit mereu că viața cu copilul este destul de solicitantă, acesta va internaliza că nu merită să i se poarte de grijă – că nu merită să fie iubit, până la urmă. Atunci mulți copii se străduiesc deosebit de mult să câștige iubirea părinților. Când pot vorbi, spre exemplu, întreabă iar și iar: „Mama, mă iubești?" pentru a se simți în siguranță. Alți copii se obișnuiesc să se descurce în mare măsură singuri. Ei învață, la fel ca părinții lor în copilărie, că în viață te poți baza doar pe tine însuți.

La fel ca părinții adaptați, părinții autonomi creează, fără să vrea, o atmosferă mai degrabă tensionată pentru copiii lor. Atât părinții, cât și copiii au sentimentul că trebuie să se străduiască, deși își doresc altceva: un cămin în care fiecare să poată fi așa cum este. O familie în care toți membrii să poată trăi în autodeterminare.

Punctul central îl constituie aici sentimentul propriei valori. Oamenii care trăiesc în echilibru au, înainte de toate, un bun sentiment al propriei valori. Au adânc înrădăcinată în ei certitudinea: „Sunt OK așa cum sunt". Și pot suporta ideea că alți oameni – inclusiv copiii lor – sunt perfect în ordine așa cum sunt. Pot accepta apropierea și pot lua distanță când vor să fie singuri. Poate pentru tine toate acestea sună ca o imagine ideală nerealistă. De aceea vrem să explicăm acum mai pe îndelete cât de strâns este împletit sentimentul propriei valori cu subiectele atașament și autonomie și ce efecte are acest fapt asupra configurării vieții noastre și a relației cu copiii noștri.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă
în propria noastră istorie ne creează posibilitatea
să fim mai liberi și să întrerupem definitiv
transmiterea modelelor familiale nefericite.

EPICENTRUL: SENTIMENTUL VALORII DE SINE

Prin sentimentul valorii de sine psihologii înțeleg aprecierea propriei valori: mă simt valoros? Merit să fiu iubit, să cer ceva sau să am succes? Sau, dimpotrivă, mă simt mai degrabă lipsit de valoare? Este vorba despre o estimare subiectivă, simțită, pe care fiecare om o face involuntar cu privire la sine însuși. După cum sugerează și sintagma „sentimentul valorii de sine“, acesta înseamnă că ne valorizăm și că această valorizare este ancorată în noi ca sentiment bine definit. Asta înseamnă că nu trebuie să ne gândim mult dacă suntem în principiu în ordine. Mai degrabă dispunem de această cunoaștere intuitiv și din interiorul nostru.

Sentimentul propriei valori ne influențează întreaga existență, de la naștere până la o vârstă foarte înaintată. Este, ca să spunem așa, centrul de comandă al psihicului nostru. Oamenii care au un sentiment bun al propriei valori trăiesc în prietenie cu ei înșiși, ceea ce înseamnă și că își pot ierta greșelile. Au încredere în capacitățile lor și pot avea încredere și în alți oameni. Au atât capacitatea de a se adapta, cât și de a se impune. Cu alte cuvinte, țin bine balanța între autonomie și conectare.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții,
pentru că depind întru totul de ei.

Dar cum ia naștere acest sentiment al propriei valori? Ce îl poate stimula și ce îl poate stingheri?

PERCEPȚIA ÎN OGLINDĂ A PROPRIEI VALORI

Să ne transpunem din nou în situația sugarului și a copilului mic: așa-numita încredere primară a copilului ia naștere prin atenția și îngrijirea afectuoasă a părinților săi, respectiv a primelor persoane de referință. Aici are loc un proces numit „percepția în oglindă a propriei valori“.

Ce înseamnă asta? Înseamnă că, prin felul în care se poartă cu noi, mamele și tații noștri ne arată ca într-o oglindă dacă merităm să se ocupe cineva de noi. În contact cu părinții, copilul mic înregistrează: ei vorbesc cu mine? Au grijă de mine? Mă țin în brațe cu drag? Îmi dau tot ce îmi trebuie? În atenția mamei și a tatălui ne recunoaștem propria valoare. Acest sentiment de a fi acceptat nu i se transmite celui mic doar printr-o purtare de grijă drăgăstoasă, ci și prin expresia feței părinților. Există o vorbă în psihologie, și anume: „În strălucirea ochilor mamei copilul își vede valoarea de sine“. Așadar, dacă părinții zâmbesc și strălucesc adesea când își privesc copilul mic, atunci, în această oglindă, el vede nemijlocit: „Sunt iubit! Sunt binevenit! Părinții mei se bucură că mă au!“ Această oglindă a propriei valori ne rămâne pentru toată viața, ca o condiționare profundă. Niciun om nu este complet independent de reacțiile mediului ambiant la persoana lui. Cei mai mulți se bucură dacă se simt acceptați sau dacă li se zâmbește și sunt triști, iritați sau furioși dacă se lovesc de respingere.

CUM SE CONSTRUIEȘTE SENTIMENTUL VALORII DE SINE

Cam din al treilea an de viață, copiii pot percepe că ei sunt cei care au cauzat ceva. Acum știu: „Oh, eu am răsturnat ceașca“. Dacă se lovește acum de respingere, copilul trage concluzia: „Am făcut ceva greșit“. Abia acum, când este mai conștient de sine, dezvoltă un sentiment al rușinii. Se simte jenat dacă nu face bine ceva sau dacă este certat.

Ruşinea ne determină să ne subordonăm acţiunile tabuurilor sau prescripţiilor societăţii. Sună dur, dar are sens. Îţi imaginezi ce ar însemna pentru societatea noastră ca nimeni să nu mai aibă sentimentul ruşinii?

Dar nu numai dragostea părintească ne întăreşte sentimentul propriei valori, ci, desigur, şi capacităţile noastre autonome ne ajută să devenim conştienţi de valoarea noastră, să ne clădim un sentiment al propriei valori. Copiii sunt mândri şi fericiţi când reuşesc să facă anumite lucruri şi îşi percep capacităţile. Foarte important pentru ei este să vadă că pot contribui la configurarea relaţiilor şi nu sunt la cheremul altor persoane. Aşadar, copiilor le face realmente bine dacă au şi ei un cuvânt de spus, dacă nevoile şi sentimentele le sunt luate în serios şi dacă îşi pot impune voinţa din când în când. Astfel învaţă că, în viaţă, acţiunile lor au efect – iar asta înseamnă opusul sentimentului de neputinţă.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi şi să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Dacă te gândeşti la toate acestea, observi, probabil, cât de mult depinde dezvoltarea valorii de sine de un echilibru bun între ataşament şi autonomie. De aceea şi este atât de important să se păstreze acest echilibru în educaţia copilului. Astfel, pe de o parte, copiii noştri nu trebuie să primească prea multă putere, ca să nu jucăm după cum ne cântă ei, dar, pe de altă parte, nici nu ar trebui constrânşi să se adapteze mereu nevoilor noastre.

Când copiii își dau seama din experiență că sunt iubiți așa cum sunt și nu trebuie să se plece pentru a căpăta dragostea părintească, atunci li se întărește sentimentul valorii de sine. Și dacă apoi trăiesc și experiența că pot schimba ceva și pot realiza ceva, atunci valoarea lor de sine se întărește de asemenea.

CREDINȚELE – LIMBAJUL DE PROGRAMARE AL SENTIMENTULUI VALORII DE SINE

Convingerea că „eu sunt OK“ descrie un sentiment sănătos al valorii proprii. În sine, este vorba despre o senzație, care nu se bazează pe însușiri concrete sau obiective. Nici în creier nu a fost găsit încă un centru specific care să reprezinte sentimentul valorii de sine al unui om. Cu toate acestea, ne percepem zilnic sentimentul valorii de sine, în fiecare moment: ne simțim la același nivel cu ceilalți, ne simțim mai presus sau mai prejos de ei? Ne putem încrede în alții și în lume sau ne bântuie mereu neîncrederea? Toate aceste percepții depind de sentimentul valorii de sine.

Dacă ne privim mai atent sentimentul valorii de sine, îl putem descrie cel mai bine prin credințele noastre. Acestea sunt convingeri profunde pe care le dobândim de-a lungul vieții în urma experiențelor trăite în lume. Cele mai multe credințe se formează în copilărie. Dacă, spre exemplu, un copil este criticat adesea de părinți și doar rareori este lăudat, este foarte probabil să capete convingerea: „Sunt insuficient de valoros!“ Însă copiii mici nu pot avea o judecată morală independentă asupra părinților lor. Mai simplu spus, un copil pornește de la ideea că părinții sunt buni și corecți. Dacă părinții se supără pe el, în percepția sa el este vinovat, nu părinții. Dacă tatăl își bate copilul cu regularitate, copilul ajunge la ideea: „Eu sunt rău“. Această certitudine se poate transforma într-o schemă supraordonată și se poate întipări de-a dreptul în creier ca un fel de program – o credință. Iar noi preluăm aceste convingeri din copilărie în viața noastră de adult. Cu ajutorul lor pot fi descrise mai îndeaproape proprietățile „ochelarilor“ pe care îi

purtăm prin lume și care ne marchează și sentimentul propriei valori, iar astfel ne putem da seama cu ce ochi privim lumea.

Dacă, spre exemplu, am memorat în profunzimea ființei mele convingerea: „Nu am nicio valoare!“, este evident că percep multe acțiuni ale semenilor mei prin acești ochelari ai realității mele. Dacă cineva îmi zâmbește amabil, mi-ar putea induce un sentiment de nesiguranță: „Vrea să râdă de mine – sau de ce rânjește așa, aiurea?“ În afară de asta, percepția persoanei mele este nuanțată puternic de această credință. Este important să înțelegem aici că aceste credințe pot declanșa în noi sentimente puternice, de rușine sau de inferioritate, spre exemplu. Pentru a compensa acest sentiment, mă străduiesc poate cu atât mai mult să le fac tuturor pe plac – și nu doar atât, încerc să ating pe cât posibil perfecțiunea. Este posibil să nu opresc la mine această străduință spre perfecțiune, ci să o pun în legătură și cu fiicele și fiii mei. Pentru că mă simt lipsit de valoare, e cu atât mai important pentru mine ca ei să fie reușiți și să aibă performanțe bune. Se poate vedea, așadar, cum credințele legate de valoarea proprie și sentimentele de inferioritate adiacente au un impact uriaș asupra stilului nostru educațional în ansamblu.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Așadar, dacă gândesc: „Sunt insuficient de valoros“ și trec printr-o situație în care sunt respins, credința mea se activează. Sunt deci ferm convins că

respingerea are de-a face cu neajunsurile mele – și imediat ies în față și sentimentele aferente: tristețea, rușinea, poate și furia sau neputința. Credințele care ne slăbesc propria valoare ne pot trage în jos.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Dobândim aceste convingeri adesea în copilăria timpurie, iar ele se ancorează adânc în inconștient; ca urmare, nu sunt ușor de identificat. Într-adevăr, de cele mai multe ori nu le recunoaștem deloc. Le percepem ca fiind adevărul și chiar ne adaptăm percepțiile la ele. Asta înseamnă că nu percepem ceea ce se întâmplă, ci mai ales ceea ce așteptăm să se întâmple. Astfel, credințele determină distorsiuni ale percepției. Sau, altfel spus, ele ne dirijează percepția. Decid încotro ne îndreptăm atenția și ce informații ascundem. Acest lucru a putut fi dovedit în multe experimente științifice. Dacă, spre exemplu, sunt convins în adâncul meu că „sunt insuficient de valoros", atunci nu mă vindecă nici cele mai mari succese exterioare. În adâncul meu gândesc și după n victorii, examene luate sau promovări: „De fapt, sunt insuficient de valoros, dar se pare că încă nu s-a prins nimeni!" Nici măcar oamenii de mare succes nu sunt imuni la astfel de distorsiuni de percepție. Spre exemplu, foarte popularul entertainer și interpret Robbie Williams destăinuie în biografia sa Reveal că, după părerea lui, nu cântă bine. Pentru a masca acest fapt, încearcă să danseze cât mai bine.

CREDINȚELE NEGATIVE NE SLĂBESC VALOAREA DE SINE

Credințele ne pot ghida din umbră, iar asta complică lucrurile. Adesea nici nu observăm cum convingerile noastre depreciative privitoare la propria persoană ne determină simțirea și acțiunile. Motivul: interesul major al psihicului nostru este acela de a evita durerile sufletești. Pentru a atinge acest scop, suprimăm și realitatea dacă e nevoie. Pe termen scurt, această tactică ne ajută să rămânem stabili psihic. Dar pe termen lung, în urma încercărilor de a evita durerea, se naște adesea și mai multă durere, după cum ne arată exemplul Veronikăi. Aceasta a crescut cu mama ei. Tatăl ei a părăsit familia când ea avea trei ani. Deși mama a asigurat-o că plecarea tatălui nu a avut nicio legătură cu ea, fetița nu a putut fi convinsă. Ceva trebuie să nu fi fost în ordine cu ea, altfel tati ar avea grijă de ea și s-ar ocupa de ea – cam așa ar putea fi rezumate gândurile ei de copil. Dar tatăl își făcea foarte rar timp pentru Veronika. Din acest motiv, convingerea „ceva la mine nu e demn de a fi iubit“ s-a ancorat adânc în ea – și operează și acum, deși a ajuns de mult la vârsta maturității. Când se gândește la tatăl ei, o cuprinde un sentiment persistent de tristețe, pe care îl înlătură repede prin ceva ce îi abate gândurile. La douăzeci și patru de ani Veronika s-a căsătorit și a născut doi copii: Miriam și Adrian. Amândoi vor avea o viață mai bună decât a ei și vor crește într-o familie intactă. Acesta era planul ei ferm, motiv pentru care a și ignorat toate semnele crizei conjugale. Apoi a trăit un șoc uriaș când soțul ei, Ralf, a vrut să o părăsească după doisprezece ani de căsnicie, pentru că se îndrăgostise din nou. În perioada separării Veronika a depus eforturi deosebite pentru a ține locul tatălui care lipsea. Dorința ei profundă era ca „în ciuda acestor lucruri“ copiii să se simtă totuși iubiți. Această dorință este perfect normală atunci când părinții se despart, însă în cazul Veronikăi domina toate celelalte subiecte. N-a fost de niciun folos nici faptul că tatăl s-a ocupat de Miriam și Adrian și a fost în continuare prezent ca părinte. În fiecare zi, după școală, Veronika îl întreba, îngrijorată, pe fiecare copil în parte: „Ei? Chiar ești bine, îngeraș?“ Pentru Miriam și

Adrian, ajunși acum la doisprezece, respectiv zece ani, aceste întrebări încărcate de teamă erau neplăcute, și au încercat să o liniștească pe Veronika. „Da, clar, totul e minunat.“ Pentru a-și menaja mama, au păstrat chiar și problemele și necazurile pentru ei înșiși și au devenit tot mai tăcuți față de ea. Veronika a simțit, desigur, distanțarea copiilor. Sentimentul care îi rosese cândva inima a reapărut. Era disperată. Unde greșea? Soțul ei plecase, copiii se îndepărtau – deși ea făcea totul pentru a le oferi o familie sigură și intactă. În această situație aparent fără ieșire a consultat o psihoterapeută. Pe parcursul terapiei s-a confruntat cu copilăria ei și a pornit în căutarea credințelor ei. A conștientizat că enunțul „ceva la mine nu e demn de iubit“ o însoțise din copilărie până în ziua aceea. S-a gândit, împreună cu terapeuta, ce credințe ar ajuta-o azi mai mult. Veronika a găsit două propoziții care o întăresc. Mai întâi: „Sunt demnă de a fi iubită“. Și apoi: „Pot avea încredere“. Desigur că Veronika nu a crezut în ele din prima clipă. Vechea credință era ancorată adânc în ea, mai adânc, în orice caz, decât noile enunțuri. În timpul ședinței cu terapeuta avea, ce-i drept, sentimentul că noile credințe sunt coerente și adevărate – iar cu ajutorul exercițiilor a văzut că deja avusese în viață experiența de a fi demnă de iubire și a putea avea încredere în alții. Dar în viața de zi cu zi simțea de fiecare dată cât de repede se îndoiește de noile convingeri și cum este tentată să le atribuie celor vechi mai mult adevăr.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Avem de-a face aici cu un fenomen paradoxal. Credințele dobândite în copilărie sunt niște piedici pentru noi. Dar, pentru că ne-am obișnuit, pe parcursul multor ani, să trăim cu ele, nu ne putem imagina că vreo altă convingere interioară ar putea fi corectă.

Din acest motiv, Veronika a trebuit să lase noile credințe să se așeze mai întâi. Până la urmă, însă, a reușit să vadă că sunt cât se poate de adevărate și a putut, ca să spunem așa, să-și pună o pereche de ochelari noi. După un oarecare timp a constatat că este mai puțin tensionată și că își face mai puține griji pentru copiii ei. Noua convingere – „Pot avea încredere“ – o ajuta și să fie mai relaxată în relația cu fiica și fiul ei.

Experiențele Veronikăi ilustrează cât de puternică este influența credințelor și cum controlează acestea relația cu copiii noștri. Dar exemplul ei arată și altceva: merită cu adevărat să ne cercetăm propriile credințe – în special pe cele negative, care ne slăbesc valoarea proprie – și să găsim o cale de a interacționa cu ele în mod conștient. Deoarece credințele noastre negative ne handicapează și ne fac să ne simțim nesiguri, iar prin asta ne slăbesc și conștiința de sine ca părinți.

Următorul exercițiu te poate ajuta să-ți găsești convingerile care se raportează la valoarea ta proprie. Completează propozițiile intuitiv, cu primul gând. Aici nu este vorba despre perfecțiune. Convingerile situate mai profund este posibil să ți se reveleze doar treptat. Tocmai convingerile noastre cele mai puternice, care sunt ancorate foarte adânc în noi, așa-numitele credințe esențiale, nu sunt ușor de descoperit. Imaginează-ți o căpățână de salată verde: inima salatei – credința esențială – este protejată de numeroase frunze exterioare. Mai întâi trebuie să le dai la o parte pe acestea pentru a ajunge la interior.

Din acest motiv, dorim să te încurajăm să te uiți din când în când la completările propozițiilor tale. Poate vei dori, după ce vei fi ajuns la finalul acestei cărți, să faci pentru a doua oară următorul exercițiu.

INSULĂ DE REFLECŢIE: EXPLORează CREDINŢELE NEGATIVE

Credințele noastre se exprimă mereu prin anumite formulări, cum ar fi: „Sunt...“, „Pot să...“, „Nu pot să...“, „Trebuie să...“, „Am voie să...“ etc.

Cei mai mulți oameni poartă în interiorul lor atât credințe pozitive, cât și negative. Ți-am pregătit aici o selecție cu câteva convingeri tipic pozitive și câteva negative.

Credinţe pozitive

Sunt demn de a fi iubit.

Sunt valoros.

Sunt important.

Sunt suficient de valoros.

Am voie să-mi arăt sentimentele.

Pot iubi.

Sunt binevenit.

Convingeri negative

Sunt insuficient de valoros.

Nu sunt demn de iubire.

Nu am voie să fiu povara nimănui.

Nu sunt OK.

Nu am voie să-mi arăt sentimentele.

Sunt rău.

Nu sunt important.

De regulă, convingerile negative sunt cele prin care ne facem viața grea nouă și uneori și copiilor noștri. De aceea am dori să-ți îndrepți atenția mai întâi asupra acestora. De credințele pozitive ne vom ocupa apoi începând cu pagina 92. Ca să-ți găsești credințele negative, este de ajutor să încerci să-ți amintești situații din copilărie care ți-au provocat durere. (Pentru acest

exercițiu nu este însă necesar să rememorezi întâmplările cele mai dureroase. Alege mai degrabă situații în care ai simțit disconfort sau te-ai simțit neînțeles. Este absolut suficient pentru a-ți descoperi credințele.) Când îți amintești, poți încerca să percepi în interiorul tău ce sentimente și ce gânduri a trezit în tine situația respectivă. Astfel vei afla ce convingeri au luat naștere în tine în urma acestei experiențe. Te poți gândi însă și la situații din viața ta de adult în care simți mereu că „nu ai chef“ sau te trezești mereu în aceleași fundături emoționale. Ce credințe acționează aici? Completează următoarele propoziții! Fii cât poți de spontan, nu sta prea mult pe gânduri!

Eu sunt...

Eu sunt prea...

Eu nu sunt...

Eu nu pot...

Eu nu am voie să...

Eu trebuie să...

Acum vei fi găsit, probabil, câteva credințe negative care joacă un rol important în viața ta. Poate trebuie să lași să se așeze un moment aceste

revelații. Însă ai grijă să nu te cufunzi prea adânc în autocompătimire. Sigur că uneori ne putem întrista când ne amintim ce n-a mers bine în copilăria noastră. Așadar, dacă apar sentimente de tristețe, oferă-le spațiu. Ia o pauză de la lectura cărții. Bea un ceai și fii binevoitor cu tine: ai trăit toate acestea și totuși te-ai făcut mare și ai devenit o persoană extraordinară. Și gândește-te în felul următor: în momentul acesta vrei să-ți explorezi convingerile negative deoarece te stânjenesc în rolul tău de mamă sau de tată și ți-ai dori să schimbi ceva în această privință.

Acum întreabă-te: ce efecte au aceste convingeri asupra relației cu copilul tău? Cum îți influențează educația? Presupunând că dai peste convingerea „trebuie să fiu mereu drăguț și cuminte“, e posibil să o aplici și copiilor tăi. Așadar și ei trebuie să fie drăguți și cuminți. Dacă se abat de la linia corespunzătoare acestei convingeri și, spre exemplu, scot limba la vecina voastră, te vei simți deosebit de jenat.

Mulți oameni poartă în interiorul lor și convingerea următoare: „Eu sunt de vină!“ În acest enunț se ascunde, în mod normal, convingerea că tu ești responsabil pentru dispoziția celui din fața ta sau a celor din jurul tău. Ce ar putea însemna asta pentru relația cu copilul tău? Poate te simți extrem de responsabil pentru tot ceea ce i se întâmplă. Poate îți vine greu să găsești calea de mijloc între grija pentru copilul tău și o grijă sănătoasă față de tine însuți? Poate te chinui cu multe sentimente de vinovăție legate de tot ceea ce ai făcut sau ai putea face greșit în educația copiilor? Poate ai cumpărat această carte exclusiv pentru că te chinuie sentimente de vinovăție?

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Poate te liniștești dacă auzi că aproape toți părinții au sentimente de vinovăție. Și tocmai cei responsabili, cei care își dau realmente silința pentru copiii lor, se simt adesea vinovați. Acest lucru este evident. Cu cât știm mai multe despre parenting și cu cât imaginea noastră despre ce înseamnă un părinte „bun“ este mai diferențiată, cu atât mai ușor ne vedem și „greșelile“. În special rolul de mamă este de-a dreptul supraîncărcat cu așteptări aproape de neîmplinit. Mama trebuie să fie mereu prezentă pentru copilul ei, altfel este o mamă denaturată; în același timp, trebuie să meargă la muncă, pentru a le oferi copiilor ei un exemplu bun – o „femeie la cratiță“ nu este, până la urmă, un model prea atrăgător. Pe scurt: este imposibil să îndeplinești perfect toate aceste cerințe contradictorii. Astfel, porțile sunt larg deschise pentru o conștiință încărcată. Dacă în fundal se aude și convingerea „eu sunt vinovată“, mustrările de conștiință devin insuportabile. Un singur lucru poate fi de ajutor: să renunți la tendințele perfecționiste și să înlocuiești convingerea „sunt insuficient de valoroasă și sunt vinovată“ cu convingerea „fac lucrurile pe cât de bine pot“.

Copiii le iartă părinților lor foarte multe. Sunt robuști, într-un fel, de aceea este suficient dacă mama și tatăl lor sunt destul de buni. Copiii fac față frustrărilor. Chiar și bebelușii se descurcă dacă o dată trebuie să plângă un pic până să se ocupe cineva de ei. Donald Winnicott, psihanalist și medic englez, a lansat sintagma good enough mother și chiar asta vrea să spună. Nu trebuie să facem totul ca la carte, trebuie să fim doar suficient de buni pentru ca ei, copiii noștri, să-și construiască un bun sentiment al propriei valori, să crească și să se dezvolte bine. Winnicot era chiar de părere că tocmai aceste mici frustrări îl ajută pe copil să se adapteze din ce în ce mai bine la „viața adevărată“ și că părinții care sunt „destul de buni“ îi dau tot ce îi trebuie ca să se descurce bine în lume. Destul de buni! Mai mult de atât chiar nu trebuie să fim.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Te întrebi cum poate reuși acest demers – să înlocuiești pur și simplu o credință cu alta? Te putem asigura de un lucru: se poate. În capitolul Cum să facem neputincioase credințele negative, care începe la pagina 94, îți arătăm cum poți reuși. Ce-i drept, e nevoie de reflecție și de un pic de curaj și perseverență. Dar vei observa tu însuți cât de adevărată este noua ta convingere, care îți susține propria valoare – și cum va îmbunătăți multe în viața ta.

CREDINȚELE POZITIVE NE ÎNTĂRESC

De-a lungul vieții dobândim, desigur, atât credințe negative, cât și pozitive, adică utile și favorabile. Pe lângă enunțuri negative ca: „Nu sunt demn de iubire“, purtăm în noi și convingeri pozitive ca: „Reușesc să fac asta“. Acest lucru se datorează faptului că, la vârsta copilăriei, am trăit experiențe diferite cu persoane diferite. Veronika a fost părăsită de tatăl ei și a internalizat convingerea: „Ceva la mine nu e demn de iubire“, dar, în același timp, mama i-a purtat de grijă, iar în perioada școlii a stimulat-o și a susținut-o foarte mult. Veronika a fost o elevă bună, care a primit multă apreciere din partea mamei ei și astfel a internalizat și convingerea: „Dacă îmi propun ceva, reușesc“.

Dacă părinții le oferă copiilor căldura cuibului și au grijă să aibă o conectare bună cu aceștia, atunci se generează credințe ca: „Sunt demn de iubire. Sunt suficient de valoros. Am un loc sigur“. Alte convingeri pozitive se generează dacă dezvoltarea autonomă a copiilor este stimulată – dacă au voie să-și spună părerea, să participe la luarea deciziilor, să-și manifeste curiozitatea, să exploreze mediul înconjurător și să se dedice lucrurilor care îi interesează. Atunci se generează credințe care afirmă: „Sunt OK așa cum sunt. Am voie să mă desfășor amplu. Acțiunile mele pot avea efecte“. Sau: „Reușesc să fac asta“.

INSULĂ DE REFLECȚIE: CREDINȚELE POZITIVE

Pentru a da de urma credințelor tale pozitive, amintește-ți de situațiile frumoase din copilăria ta. Dă-i memoriei tale comanda de căutare: „Arată-mi momentele luminoase, vesele și fericite ale copilăriei și adolescenței mele“.

Întreabă-te: „Cine m-a stimulat? De ce am fost mândru? Ce mi-a făcut bine? Când am fost mulțumit?“

În timp ce îți amintești, poți căuta în interiorul tău pentru a afla ce credințe au luat naștere prin aceste experiențe. Dar te poți gândi și la situații din viața ta de adult în care îți merge foarte bine. Situații în care îți place să fii mamă, respectiv tată, sau momente de fericire personală.

Ce credințe acționează aici?

Sunt...

Mă bucură...

Am încredere...

Știu/pot să... bine.

Ador...

Am voie să...

Îmi permit să...

Sper că ai găsit un întreg buchet de credințe pozitive. Dacă vrei, mai citește-le o dată în liniște și simte efectul lor întăritor. Toate convingerile pozitive întăresc temelia valorii personale. Și dacă tu te poți accepta, în principiu, așa cum ești, nu vei putea fi abătut atât de ușor nici de la drumul tău în educația copiilor.

CUM SĂ FACEM NEPUTINCIOASE CREDINȚELE NEGATIVE

Poate te-ai gândit pe parcursul lecturii: „Ah, de fapt, și eu aș vrea să-mi înlocuiesc credințele negative cu unele pozitive“. Se poate face asta oare? Se

poate schimba una cu alta? Veronika a reușit până la urmă. Desigur, nu s-a întâmplat de pe o zi pe alta, dar treptat a putut să se elibereze de vechea ei credință: „Ceva la mine nu este demn de iubire“ și să instituie o credință nouă: „Sunt demnă de iubire“.

Prima măsură în această direcție constă în identificarea credinței negative.

Apoi trebuie să facem neputincioasă credința negativă, adică să ne îndoim de ea. Astfel își pierde puterea asupra noastră. Doar prin faptul că ne întrebăm: „E justă această credință? Sau poate totuși nu e justă?“ deja pierde ceva din efectul ei negativ. Nu mai poate trezi atât de repede un sentiment negativ în noi, deoarece am câștigat o mică distanță față de ea. Credința Veronikăi îi provocase un permanent sentiment negativ, sfredelitor. Când a pus-o sub semnul întrebării, intensitatea acestui sentiment a scăzut.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții,
pentru că depind întru totul de ei.

Următorul pas constă în verificarea influenței unei anumite convingeri asupra noastră. Ne întrebăm: ce efecte are această credință asupra vieții mele? În acest mod ne clarificăm în ce fel intervine ea în viața noastră. Veronika a realizat astfel că această credință a ei nu îi provoca doar durerea sfredelitoare din inimă, ci, în plus, îi tulbura relația cu copiii ei. Pentru că până și despre copiii ei gândea: „E posibil să nu mă placă“. O astfel de buclă ideatică nu este, desigur, o decizie conștientă. Dar o credință esențială afectează adesea relația cu alți oameni. Tocmai cei pe care îi iubim mai mult sunt atinși de reverberațiile negative din copilăria noastră. Cine

conștientizează acest lucru va fi, de regulă, puternic motivat să-și dorească să scape cu adevărat de acea credință.

La final întoarcem credința negativă pe dos, în varianta sa pozitivă și ne gândim iar cum ni s-ar schimba viața dacă am purta ochelarii credinței pozitive. În cazul Veronikăi, credința: „Nu sunt demnă de iubire“ s-a transformat în: „Sunt demnă de iubire“. Uneori „sucirea“ credinței negative în varianta sa pozitivă este foarte simplă. Alteori este ceva mai complicată. Spre exemplu, în ce se transformă credința Susannei? Ea își auzise mereu tatăl spunându-i: „Ești proastă ca noaptea“. De aici își elaborase convingerea: „Sunt prea proastă“. În acest caz trebuie cumpănit cum ar putea suna noua convingere. Va fi: „Sunt deșteaptă“ sau „Mă descurc bine în viață“?

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Ești dispus să încerci și tu? Cel mai bine ar fi să răspunzi în scris la întrebările din insula de reflecție de pe pagina următoare. Pentru că, atunci când notăm ceva în scris, aceasta este și o modalitate de a ne distanța de o credință.

INSULĂ DE REFLECŢIE: CUM SĂ FACI NEPUTINCIOASĂ O CREDINŢĂ

Rostește, te rog, credința ale cărei dedesubturi dorești să le analizezi și noteaz-o. Răspunde apoi la următoarele întrebări:

Pe o scală de la 0 la 10, cât de adevărată consideri că este această credință?

Ce anume pledează în favoarea ideii că ea ar putea fi adevărată? Ce raționamente, ce dovezi există?

Ce anume pledează în favoarea ideii că ea ar putea fi neadevărată? Ce raționamente, ce dovezi există?

Cum îți influențează viața această credință? Ce efecte are? Cum îți influențează stilul educațional?

Ce s-ar schimba dacă ai renunța la această credință? Cum ar arăta viața ta atunci? Ce s-ar schimba în relația cu copiii tăi?

Cum sună credința ta dacă o întorci pe dos, în varianta ei pozitivă?

Cum s-ar schimba viața ta dacă noua credință (cea transformată în pozitiv) ar fi adevărată?

Deja faptul că îți tratezi credințele negative în acest mod critic le răpește o parte din putere. Chiar dacă încă te îndoiești că ți-ai putea transforma pur și simplu credințele negative în varianta lor pozitivă, vei simți efectul vindecător al acestui exercițiu.

Cu siguranță ai înțeles mai bine, pe parcursul ultimelor pagini, ce implicații adânci au credințele asupra felului în care ne percepem copiii și cum influențează, ba chiar ghidează educația. Însă convingerile nu ne conduc tot timpul, mai degrabă declanșează ceva în anumite situații. Acestea sunt reprezentate, în general, de comportamentul copiilor noștri. Poate sunt prea zgomotoși, prea neascultători, prea obraznici, prea liniștiți, prea neastâmpărați sau prea tăcuți. Copiii apasă, la figurat vorbind, pe butonașele noastre și pornesc astfel automatismul credințelor.

COPIII „NE APASĂ BUTONAȘELE“

Sentimentul propriei valori are o influență determinantă asupra sentimentelor noastre și asupra viziunii noastre despre lume. Cât de bine dezvoltat și de stabil este acesta depinde de măsura în care am reușit să ținem balanța între atașament și autonomie. Cine dorește să-și examineze sentimentul propriei valori îl poate vedea cel mai limpede în credințele sale. Un copil căruia părinții i-au transmis suficientă căldură a cuibului și care, în același timp, a avut voie să-și întindă aripile a căpătat, de exemplu, convingerea: „Sunt OK așa cum sunt eu“. Când devine adult și are, la rândul său, copii, sentimentul propriei valori generat de această convingere este încă prezent. Părinții întăriți în felul acesta nu-și pierd cumpătul atât de repede în fața copiilor lor. Au stabilitate emoțională în relația cu ei. Iar de aceasta părinții au nevoie zi de zi și în special în situații dificile. Dacă, de

exemplu, un copil de patru ani se aruncă pe jos în fața casei de marcat de la supermarket și țipă fiindcă mai vrea o înghețată, acești părinți își pot păstra calmul. Nu intră în pământ de rușine, fiindcă știu: copilul tocmai exersează cum poate să-și vadă împlinită dorința. E neplăcut, dar nu e un atac asupra persoanei mele și nici un semn că sunt o mamă rea. Chiar dacă adolescentul de cincisprezece ani critică aspectul unuia dintre părinți, spunând, spre exemplu: „Burta ta e o halcă uriașă de slănină – ce grețos!“, mamele și tații siguri pe ei rămân netulburați în interiorul lor. Pentru că această remarcă nu trezește imediat din ațipire îndoielile de sine, iar părinții pot să o vadă drept ceea ce este: testarea limitelor de către adolescent.

La cei care în copilărie nu au primit de la părinții lor suficientă căldură a cuibului, iar tendințele autonome nu le-au fost luate în serios, se manifestă efectul invers. Aceștia pot căpăta, spre exemplu, credința: „Nu sunt suficient de valoros“. Acum, când copilul său mic se rotește întruna ca un derviș sau când adolescentul îi aruncă în față că e urât sau demodat, un astfel de părinte se va simți nesigur.

Dacă tu și partenerul tău/partenera ta vreți să reflectați profund asupra valorilor pe care le considerați fundamentale pentru educație, vă recomandăm capitolul În ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiți începând cu pagina 133.*

Dacă sentimentul propriei mele valori este determinat de credința că sunt insuficient de valoros, acesta nu este un simplu gând. Această propoziție declanșează adesea sentimente de inferioritate, rușine și nesiguranță în interiorul meu. Când copilul meu țipă, supărat și îndărătnic, acest comportament îmi declanșează credința: „Sunt insuficient de valoros“. Pentru asta este nevoie de un trigger, de un declanșator: din fericire, nu ne percepem continuu credințele negative, ci acestea sunt activate prin anumite situații sau gânduri. Un exemplu ar fi situația în care copilul pur și simplu nu face ce l-am rugat.

Un exemplu din viața de zi cu zi ne va lămuri: Alexander intră tot timpul în lupte de putere cu fiul său Julius, în vârstă de cinci ani, indiferent că este vorba de sculatul din pat, spălatul pe dinți, mâncat sau mersul la culcare. Ce îl împovărează deosebit de tare: Alexander se simte adesea neajutorat când Julius i se împotrivește întruna și nu îl ascultă. Se simte ca un „tată ratat“. Alexander poartă în sinea sa, printre altele, următoarele credințe: „Nu sunt important“, „Nimeni nu mă vede“ și „Nu sunt suficient de valoros“. Ne putem imagina cu ușurință cum atitudinea îndărătnică a fiului său acționează ca un trigger asupra acestora. Așadar Alexander raportează atitudinea îndărătnică a copilului la el însuși, o ia personal. De fiecare dată când Julius se revoltă împotriva autorității sale, la Alexander se trezește îndoiala de sine. Însă gândurile care îi exprimă lipsa de considerație față de sine îi induc și nesiguranța de sine, iar asta îl face să-și piardă cumpătul și să țipe la Julius, care îi răspunde cu și mai multă îndărătnicie: astfel se naște un cerc vicios. Dacă, dimpotrivă, ar fi mai sigur pe sine, Alexander ar putea lua mai ușor atitudinea fiului său și ar putea-o aprecia ca expresie a voinței puternice a acestuia. Atunci nu s-ar mai implica atât de mult în lupte de putere.

Toți interpretăm prin ochelarii credințelor noastre lumea exterioară și fiecare situație pe care o trăim. Pentru a rămâne la exemplul lui Alexander și Julius, dacă băiețelul nu ascultă, interpretarea tatălui nu este: „Julius nu are chef“ sau „Are o voință puternică“ sau „E în toiul unei faze de încăpățânare“, ci: „Sunt un tată rău“. Cu aceste gânduri, el se închide în sine și reacționează apoi pe măsură: se simte ofensat și ia foc imediat. Așa ajunge să țipe la copil: „Fir-ar să fie – ia-ți odată pijamaua pe tine!“ Țipă atât de tare și pe un

ton atât de vehement, încât Julius tresare speriat și apoi începe să plângă. Mai târziu lui Alexander îi pare rău.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

Pe lângă furie, o credință poate declanșa și teamă. O arată și exemplul Majei: aceasta crede că nu se poate descurca singură. Credința ei este: „Voi fi părăsită. Sunt singură“. Datorită fiului ei Leon, în vârstă de trei ani, se simte mai protejată și mai în siguranță. El este zidul care o apără de o lume presupusă a fi rea. Chiar și numai ideea că Leon va merge cândva la grădiniță îi creează disconfort. Interpretează plecarea lui iminentă la grădiniță prin ochelarii credinței din copilărie și o percepe ca fiind foarte dureroasă: „Sunt părăsită. Acum sunt din nou singură“. Însă, în loc să-și privească în ochi teama de a fi părăsită, Maja găsește argumente în sprijinul ideii că e mai bine pentru Leon să nu meargă încă la grădiniță. Privind prin ochelarii credinței ei, îi vin în minte idei de genul: „Grădinița nu are un renume bun“, „Leon e prea gingaș“...

Copiii dau câte un ghiont credințelor pe care le avem despre valoarea noastră și ne declanșează astfel sentimente. Aceste emoții pot fi uneori foarte puternice. Copiii pun, ca să spunem așa, sare pe rănile noastre. Cu ajutorul exercițiului care urmează poți afla ce credințe îți complică situația de educator.

INSULĂ DE REFLECŢIE: SITUAŢII DIFICILE SUB LUPĂ

Gândește-te, pentru acest exercițiu, la o situație care te-a marcat emoțional ca educator, în care ai simțit furie, teamă, rușine, vină sau tristețe. Acestea sunt adesea momente în care reacționăm disproporționat față de copii. Poate reacția este chiar atât de exagerată, încât apoi ne pare rău.

Următoarele cinci întrebări te ajută să arunci lumină asupra unor situații educaționale. Îți vom arăta, luând-o ca exemplu pe Caroline, cum poți proceda pentru a răspunde la aceste întrebări.

Caroline are doi copii în vârstă de opt, respectiv doisprezece ani, elevi amândoi. Când se întorc la prânz de la școală, își dau jos ghiozdanele în vestibulul casei. Tot acolo rămân împrăștiate mereu și jachetele și încălțămintea. Caroline explodează de fiecare dată când ei își aruncă pantofii, jachetele și ghiozdanele atât de neglijent prin hol. „N-am ajuns cârpa voastră!“ țipă la ei, doar pentru ca apoi să strângă totul cu un oftat.

1. Descrierea situației: ce s-a întâmplat? Care a fost declanșatorul?

Notează-ți o situație educațională care încă te preocupă. – Caroline, spre exemplu, ar nota: „Iar mi-am ieșit din pepeni când copiii și-au aruncat lucrurile în hol“.

2. Interpretarea situației: ce credințe/gânduri sunt declanșate în situația aceasta?

Care sunt credințele care au acționat din fundal? – Caroline a găsit următoarele: „Copiii mei sunt lipsiți de respect“, „Nu sunt văzută“ și „Nu am nicio valoare“.

3. Sentimente: ce sentimente mă cuprind în această situație?

Ce sentimente te domină? – Caroline realizează că mai întâi se înfurie, iar apoi se ruşinează pentru izbucnirea ei. Sentimentele sunt: furie şi ruşine.

4. Atitudinea: ce fac?

Cum ai reacţionat concret? – Caroline notează: „Mai întâi urlu la copiii mei, apoi pun pantofii, jachetele şi ghiozdanele la locul lor, în timp ce copiii au dispărut de mult în camerele lor“.

5. Impulsuri pentru găsirea unei rezolvări: presupunând că nu ar fi declanşate credinţele şi sentimentele tale, iar tu ai putea rămâne cu desăvârşire calm, ce soluţii ai putea găsi?

Ce idei şi posibilităţi de acţiune ai, dacă priveşti situaţia cu alţi ochi – fără ochelarii credinţei tale? – Caroline conştientizează că are două posibilităţi: ori strânge după copiii ei fără să se enerveze şi îşi formulează în sinea ei enunţul: „Aşa sunt copiii, n-ai ce face“, ori le explică amândurora cu calm că ordinea din hol chiar contează pentru ea. Ar putea elabora împreună cu copiii o idee care să-i ajute să reuşească. Un plan? Bileţele care să le aducă aminte? Un ritual? Poate chiar să promită o răsplată pentru copilul care timp de o săptămână şi-a pus după şcoală lucrurile la locul lor.

Acum poate îţi spui: „Am încercat deja toate astea. Oricum nu folosesc la nimic“. Noi vrem totuşi să te încurajăm să nu abandonezi lupta. Schimbarea are nevoie şi de timp. Poate că în trecut ai încercat deja adesea să schimbi ceva. Dar dacă, într-un final, ai judecat succesul/insuccesul prin ochelarii credinţelor tale negative, probabil ai fost frustrat sau dezamăgit.

Experienţa ne-a arătat că un sentiment declanşat de o credinţă este deosebit de influent. Până la urmă, nu ar fi neapărat atât de grav faptul că mama strânge după copiii ei, dacă ar putea-o face cu sentimente pozitive. Atunci nici nu ar mai exploda. Schimbarea fundamentală constă aşadar în faptul că

atitudinea copiilor ei nu o mai răscolește atât de puternic pe Caroline. Face față situației cu o atitudine mai calmă și, în același timp, mai hotărâtă. Adesea chiar și numai acest lucru face minuni.

Având altă atitudine interioară și alt sentiment, putem face față mai bine dacă o idee nouă nu duce imediat la succes. Este normal să recădem, atât noi, cât și copiii, în atitudini/comportamente vechi. Caroline a avut o discuție serioasă cu amândoi, în urma căreia au decis împreună să facă în fiecare zi, după ce vin de la școală, o ordine rapidă, de cinci minute. Noul comportament a funcționat apoi doar două zile, după care totul a părut dat uitării. Lucrurile au rămas din nou împrăștiate în hol, ca întotdeauna.

Aici e capcana: dacă lucrurile nu ies cum trebuie de la prima încercare, credințele noastre se declanșează din nou! Acum Caroline ar putea gândi: „E limpede, sunt, totuși, cârpa lor“. După o „înfrângere“ putem recădea, la fel cum i s-a întâmplat Carolinei, în credințele copilăriei noastre și putem gândi: „Ah, ia te uită! Nu merge. Deci n-am nicio valoare. Nu sunt văzută. Oricât mă străduiesc. Iată dovada...“

Acum trebuie să rămâi ferm. Surprinde-te asupra faptei! Gândește-te ce poți face pentru tine, astfel încât o recidivă sau frustrarea să nu te dea imediat peste cap. Spre exemplu, acordă-ți patru săptămâni în care îți propui să depui toate eforturile și să nu renunți la noul comportament. Vei vedea că, dacă îți acorzi timp și nu abandonezi, se schimbă multe.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Probabil că între timp ai descoperit câteva convingeri negative care te pot face, în anumite situații, să ai reacții emoționale exagerate față de copilul tău. Dacă nu pierzi din ochi aceste propoziții, vei putea surprinde, de acum încolo, momentul când este activată credința ta și atunci te vei putea aduna mai ușor și vei putea reacționa adecvat față de copilul tău.

DIGRESIUNE: CÂND ÎMI VINE SĂ-MI BAT COPILUL

Ne-am gândit mult dacă să abordăm acest subiect delicat și complex. „Violența împotriva copiilor“ are atâtea fațete, încât prin natura lucrurilor nu pot fi abordate toate în amănunt. Dar nici nu putem omite această față întunecată a parentingului, cu atât mai mult cu cât se întâmplă mai des decât, poate, am fi bănuit ca părinții să-și bată copiii într-un moment de furie. Mulți părinți ne-au relatat că, deși nu au vrut asta, și-au plesnit copilul o dată. Povestesc cu multe ezitări și se rușinează pentru fapta lor. De aceea ni s-a părut atât de important să punem pe tapet acest subiect tabu.

Ce procese îi determină pe părinți să ridice mâna asupra copilului lor? Numai dacă înțelegem ce se ascunde în spatele violenței fizice îi vom putea pune capăt. Pentru că nu e niciodată bine sau corect ca un copil să fie bătut – NICIODATĂ.

Violența împotriva copiilor are o istorie

În ultimele două secole, pedeapsa corporală ca metodă pedagogică era încă la ordinea zilei. Pedagogia (neagră) era pătrunsă de ideea că adultul trebuie să-și întărească prin toate mijloacele poziția de superioritate – de persoană care ia deciziile. „Faci imediat ce spun eu sau se lasă cu ceva.“ Era clar cine e sus și cine e jos. Și vai de copilul care nu asculta!

În stilul educațional autoritar consacrat, adultul dădea tonul, iar copiii erau determinați să asculte. Bătaia nu era nimic neobișnuit nici acasă, nici la școală. Sancționarea copiilor cu bătaia era o măsură pedagogică normală și aprobată de societate. Mult timp, părinților le-a fost acordat așa-zisul drept de a-și disciplina copiii. Bătaia a făcut parte, decenii la rând, din biografia copiilor. Bunicii, străbunicii și stră-străbunicii noștri au fost foarte probabil bătuți de tații și mamele și/sau învățătorii lor.

Lucrurile s-au schimbat, slavă Domnului! Acum trăim într-o societate în care există consens în privința faptului că nu e permis să fie bătuți copiii. Acest lucru este consfințit și prin lege. Totuși violența împotriva copiilor și amenințarea acestora cu violența sunt încă la ordinea zilei. Se presupune că în fiecare sală de clasă există doi copii maltratați fizic.[12]

Cum se ajunge la maltratare

Cum ajung părinții să-și maltrateze copiii? Ce se petrece în interiorul lor? Adesea tații și mamele care își bat copiii regulat au fost, la rândul lor, victime ale violenței părintești. Chiar dacă nu au vrut asta, modelul părinților lor li s-a întipărit, iar ca adulți nu se pot detașa interior de el. Copiii mici consideră comportamentul părinților lor întotdeauna corect, deoarece nu au o imagine de ansamblu și nu pot emite o judecată morală independentă. În plus, au nevoie, în plan psihic, de imaginea părinților „buni și corecți“, altfel i-ar cuprinde o teamă copleșitoare că sunt complet lipsiți de apărare în această lume.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Dacă, însă, părinții înșiși sunt cea mai mare sursă de pericole pentru lumea copiilor, din cauză că îi bat, atunci copiii trebuie să încuie undeva, în interiorul lor, aceste experiențe nefericite, pentru a nu fi cuprinși de panică și dezorientare.

Copiii mici se identifică întotdeauna cu părinții lor – aceștia sunt mari și puternici, iar copiii se simt legați de ei, fără nicio îndoială. În mod normal, copiii își iubesc părinții. Întotdeauna. Când părinții îi bat, iubirea se transformă în dependență oarbă. Dar în adâncul lor se simt neputincioși. Un sentiment foarte neplăcut. De aceea, copiii fac orice ca să asigure buna dispoziție a părinților și să împiedice altă bătaie. Astfel că își alungă propria neputință și încearcă să aibă o influență favorabilă asupra relației. Fiecare izbucnire de violență le dă un nou imbold. Astfel, conectarea cu părinții este foarte puternică, dar nu este bună. Într-un final, se întâmplă un lucru paradoxal: copiii părinților violenți nu doar că se identifică cu aceștia, ci, pe deasupra, îi și idealizează. Au nevoie de asta pentru a acoperi, spre exemplu, laturile întunecate ale tatălui violent. Copiii nu au încotro. Ei trebuie să se identifice cu oamenii care îi cresc.

În această relație nefavorabilă învață, însă, ceva ce mai târziu, când vor fi ei înșiși părinți, îi poate transforma ușor în făptași. Fiindcă, dacă a fi neputincios înseamnă a fi bătut, atunci puterea înseamnă să bați tu însuți.

Așadar, copilul memorează în tezaurul său de experiențe că omul puternic este cel care are o forță fizică mai mare. Dacă nu reflectează mai târziu asupra acestor experiențe, copilul maltratat poate dezvolta, ca adolescent și apoi ca adult, un motiv al puterii supradimensionat și, eventual, o tendință spre violență.

Nu sunt puțini cei care, ca adulți, rămân prinși în identificarea cu părinții lor, fără să analizeze critic dedesubturile experiențelor din copilărie. Se simt legați de părinții lor și le sunt devotați, indiferent de ce a fost. Nu admit în fața lor înșiși cât de rău a fost cândva. Prea mare este adesea teama subliminală că avalanșa amintirilor traumatice ar putea veni peste ei. Uneori nici nu-și mai amintesc de copilăria lor. Au învățat de foarte timpuriu să-și zăvorască undeva sentimentele pentru a putea suporta situația de acasă. Teama, sentimentele de părăsire și de neputință erau prea puternice pentru a-și permite să le simtă.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Este vorba aici despre un așa-numit mecanism de autoprotecție. În copilărie această autoprotecție reprezintă o tactică de supraviețuire. Însă aceste experiențe ne marchează creierul în planurile cele mai profunde și, dacă nu reflectăm asupra lor, aducem această perspectivă asupra lumii în viața noastră de adulți. Așadar, dacă un adult a trăit cândva experiența violenței și nu se confruntă cu trecutul său, rămâne captiv în tiparul copilăriei sale.

În psihologie aceste tipare negative sunt numite și copilul-umbră. Înțelegem prin această sintagmă acea latură a personalității noastre în care s-au fixat

rănile, sentimentul de a fi neglijat, precum și experiențele marcate de violență ale copilăriei noastre. Copilul-umbră se manifestă cel mai clar în credințele noastre negative.

Oamenii care au trăit experiența violenței în copilărie au dezvoltat un copil-umbră care este adesea clivat de sentimentele sale. Acești oameni au fost nevoiți, copii fiind, să-și dea la o parte continuu sentimentele negative, pentru a putea supraviețui – și încă fac asta ca adulți. Dar propriile sentimente sunt premisa compasiunii. Așadar, dacă nu am acces (bun) la teama, tristețea sau neputința mea, atunci nu îmi va fi posibil nici să mă transpun în sentimentele copiilor mei. Clivajul sentimentelor mele conduce, prin urmare, la o puternică abrutizare și obtuzitate a sentimentelor, din cauza cărora mai târziu e posibil să fiu lipsit de milă și să devin făptaș. Un motiv inconștient important pentru copilul-umbră al unui făptaș este să nu mai ajungă niciodată să se simtă atât de umilit și de expus cum s-a simțit cu părinții lui. Iată un exemplu: Marko este tatăl unui băiețel de trei ani, Jimmy. În copilărie, Marko a fost maltratat grav de tatăl său – mama închidea ochii. Însă Marko nu a admis niciodată în fața lui însuși nedreptatea pe care a trăit-o. Își admiră și astăzi „puternicul“ tată și nu a reflectat niciodată la copilăria sa și la efectele acesteia asupra trăirilor sale emoționale. În schimb, tatăl îi servește în mod inconștient drept model – pe de o parte. Pe de altă parte, poartă în sine un copil-umbră umilit. Acesta nu mai vrea să se simtă niciodată ca atunci, când spera, plin de teamă, ca tatăl său să nu se înfurie deodată în timpul cinei fiindcă, în ochii lui, greșise cu ceva. Uneori chiar și un zdrăngănit mai puternic al furculiței îi aducea o mamă de bătaie. De aceea Marko a dezvoltat inconștient un motiv al puterii supradimensionat, la fel ca tatăl său. Trebuie să se impună în orice situație. Și-a propus să nu mai fie niciodată o victimă neputincioasă. Dar acum ajunge iar la lupte de putere și cu Jimmy – cum se întâmplă cu orice copil. Așadar, când fiul său îl privește cu impertinență și reacționează cu îndărătnicie la vreo indicație de-ale lui, tatăl este năpădit neîntârziat de un val de furie: băiatul e lipsit de respect! Tocmai pentru că Marko însuși nu a fost tratat deloc cu respect de tatăl său, reacționează extraordinar de sensibil de fiecare dată când are sentimentul că i se contestă poziția de putere. Privirea sfidătoare a fiului său îi declanșează într-o secundă copilul-umbră – se înfurie și își bate copilul.

Dorim să îi mulțumim aici în mod deosebit și prietenei noastre, psihoterapeuta Helena Muser, care ne-a sprijinit de-a lungul alcătuirii manuscrisului prin cunoștințele ei de expert în psihologia copilului. Doamnei Carola Kleinschmidt, care a asigurat redactarea, îi mulțumim, de asemenea, pentru munca de o calitate excepțională.

De aceea este atât de important să ne confruntăm cu tiparele și cu copilul-umbră din noi, în special în ceea ce privește violența. Dacă facem asta, avem șanse foarte bune să nu transmitem copiilor noștri experiențele noastre negative, ci să îi tratăm cu iubire și respect.

Când le scapă mâna părinților iubitori

Pe lângă părinții care își maltratează grav copiii există și cei cărora – cum se spune atât de frumos – „le scapă mâna“. Johanna relatează: „O singură dată l-am lovit pe fiul meu. Eram în bucătărie și ne-am certat pe tema spălatului vaselor. Mi-a spus nu știu ce impertinență și atunci i-am dat o palmă. După aceea m-am simțit oribil și i-am cerut scuze probabil de o mie de ori – vai de mine!“ În discuțiile noastre cu părinți, mulți au recunoscut că și-au lovit copilul o dată. Totuși nu se vorbește prea mult despre asta. Părinții știu că e

nedrept și greșit și, de cele mai multe ori, le e rușine de această scăpare. Dar cum se ajunge la asta?

În exemplul nostru situația a fost următoarea: Johanna poartă din copilărie în ea convingerea negativă: „Trebuie să fiu mereu amabilă și cuminte, altfel nu mă iubește nimeni“. Și acum, ca adult, evită conflictele și disputele, din teama de a nu fi respinsă. Ar dori să transfere o parte din treburile casei asupra fiului ei în vârstă de opt ani și asupra soțului ei, dar nu prea are tragere de inimă să ceară ajutor. Însă în ziua aceea s-a umplut paharul. Remarca fiului ei a scos la suprafață toată frustrarea provocată de anii în care s-a adaptat. Nu a fost un proces conștient, dar s-a simțit deodată încolțită și a fost ferm convinsă că: „Acum trebuie să mă impun, altfel mă duc la fund“. Prea multă vreme se lăsase condusă de convingerea copilului-umbră. Fiul ei a fost declanșatorul involuntar al acestei explozii interioare și a ținut locul tuturor celor cărora Johanna ar fi vrut să le spună în față părerea ei sau cărora ar fi vrut să li se împotrivească. Și-a lovit fiul, care nu avea nicio vină. El doar a apăsat pe „buton“.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Dacă vrea să evite pe viitor astfel de reacții exagerate, Johanna ar trebui să țină seama de sentimentele ei mai mult decât până acum. În momentul de față nici nu observă numeroasele mici încălcări ale granițelor ei interioare și

pur și simplu trece peste ele. Abia când supărarea depășește un anumit prag o observă, dar atunci este adesea deja prea târziu. Aici am dori să remarcăm că furia și supărarea sunt sentimente care ne dau putere. Furia ne ajută să ne depășim frica. Cu ajutorul ei ne apărăm limitele și, la nevoie, chiar viața. Oamenilor care fug de conflicte le e teamă – chiar și în ceea ce îi privește pe copiii lor – că vor fi respinși. Uneori chiar trebuie să se înfurie de-a binelea ca să depășească această teamă. Și atunci se poate întâmpla ca, dintr-un motiv lipsit de importanță, să aibă reacția opusă și să explodeze. Din acest motiv, ar fi important ca Johanna să-și perceapă bine sentimentele și copilul-umbră, pentru a-și da seama din timp când nu îi convine ceva. Cu cât mai repede își dă seama de indispoziția ei, cu atât mai adecvat poate reacționa.

Primul ajutor pentru părinți

Dacă vei simți dorința de a-ți lovi copilul, acesta este un semn clar de suprasolicitare și ai nevoie rapid de o degrevare. Măsurile de mai jos te pot ajuta.

Ajutor într-o situație acută: cel mai bine este, într-un asemenea moment, să ieși din situația respectivă și să părăsești camera. Dacă este încă foarte mic și nu poate rămâne nesupravegheat, așază-l pe copil, în măsura în care este posibil, în pătuțul cu grilaj sau în alt loc sigur – presupunând că poți face asta fără violența pe care ți-o dă furia. Apoi încearcă să te liniștești prin mișcare. Poți să te scuturi din tot corpul, îți poți scutura brațele, mâinile și picioarele. Scutură-te de furia din tine!

Reglează-ți sentimentele prin respirație: inspiră adânc și expiră. Când inspiri, trage aerul adânc în piept, iar când expiri, scoate tot aerul din

plămâni. Chiar dacă ai sentimentul că nu mai ai ce să expiri, presează și ultimul dram de aer din plămâni. Apoi respiră de trei–patru ori normal. Apoi poți să inspiri încă o dată profund și să expiri tot aerul, după schema de mai sus. O respirație atât de profundă și încetinită îi trimite creierului nostru semnalul că nu există niciun motiv de enervare. Cine respiră încet și profund este, de regulă, relaxat. În creierul nostru există o conexiune între ritmul respirației și sentimentele noastre: respirație calmă – sentimente calme. Iar noi profităm de asta. Dacă, în mod conștient, respirăm profund și calm, urmează și liniștirea emoțională. Încearcă!

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Alte măsuri: gândește-te, după ce trece momentul de criză, ce anume l-a declanșat sau ce te-a provocat. Nu te feri de adevăr. Întreabă-te: „Ce am gândit despre copilul meu când m-am înfuriat atât de rău? Ce convingere s-a declanșat în interiorul meu?“

Sugestii bune care te îndeamnă să reflectezi găsești și în insula de reflecție Situații dificile sub lupă, vezi pagina 100.

E vorba de respect? Aștepți uneori prea mult până să-ți manifești nemulțumirea? Gândește-te cum ți-ai putea scoate în evidență limitele fără să devii abuziv. Ce ai putea spune sau face concret?

Vorbește cu partenerul sau partenera ta despre această experiență. Chibzuiți împreună cum vă puteți degreva. Doar nu trebuie să facă unul singur totul. Poate că unuia i se pare enervant să meargă cu copilul la cumpărături și preferă să-l ducă el la pediatru, iar celălalt urăște asta. Fă schimb de idei pe tema situațiilor în care fiecare dintre voi este extrem de tensionat când este cu copilul. Poate că partenerul/partenera te poate ajuta? Părinții singuri pot purta eventual o discuție asemănătoare cu alți oameni din anturajul copilului. N-ar putea sări în ajutor bunicul, bunica sau o prietenă? Îi sfătuim pe toți părinții în cauză să caute sprijin cât mai repede!

Dacă tu și partenerul tău/partenera ta vreți să reflectați profund asupra valorilor pe care le considerați fundamentale pentru educație, vă recomandăm capitolul În ce credem? Valorile familiei, *pe care îl găsiți începând cu pagina 133.*

COPIII NE OGLINDESC VALOAREA PROPRIE

Ne dezvoltăm valoarea proprie prin contactul cu părinții noștri. Aceștia o oglindesc atunci când ne zâmbesc sau – în situația nefavorabilă – când au o reacție incertă sau negativă în ceea ce ne privește. Păstrăm această condiționare toată viața. Este normal ca, în relațiile noastre, să ținem cont de reacția pe care o au ceilalți față de noi. Ne zâmbește cineva? Ridică

sprâncenele când ne vede? Dacă în vremea copilăriei nu am trăit experiența de a fi iubit, ca adult voi păstra o sensibilitate exagerată față de posibile desconsiderări sau atacuri.

Revenind la exemplul lui Alexander și Julius, tatăl își simte amenințată valoarea de sine, deoarece copilul îi arată „aparent“ în oglindă că nu este o persoană respectabilă. Pentru Alexander ar fi important să examineze acest mecanism și astfel să-i fie clar că acest comportament al copilului său nu spune nimic despre valoarea sa – ca tată și ca om. Nu ar trebui să comită eroarea de a interpreta comportamentul fiului său ca oglindă a valențelor sale ca tată. De fapt, Alexander ar trebui să știe că Julius se află în faza de încăpățânare și că de aceea se răzvrătește. Dar, deoarece, din cauza istoriei sale, nu a putut să-și clădească o valoare de sine stabilă, este foarte sensibil dacă nu se simte respectat. Când Julius nu ascultă imediat, Alexander trage concluzia: „Julius e îndărătnic, deci sunt lipsit de valoare și un tată prost“. Aceste gânduri se înșiruie cu viteza fulgerului, sunt indezirabile și inconștiente – și declanșează sentimente intense care ajung până la furie și agresiune și îl copleșesc pe Alexander în contact cu fiul său.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Dacă ar vrea să întrerupă acest automatism nefavorabil, ar trebui să dizolve pentru sine conexiunea „Julius e îndărătnic – așadar eu sunt lipsit de

valoare“. Când sunt o amenințare pentru percepția propriei noastre valori, cum se întâmplă în cazul lui Julius și Alexander, copiii noștri apasă, ca să spunem așa, pe butonul valorii de sine. Putem decupla acest buton dacă lăsăm, conștient, situația conflictuală să se deruleze din nou în fața ochilor noștri și dacă nu ne mai privim copilul, cu tot cu comportamentul lui, ca pe „oglinda valorii noastre personale“. Alexander ar putea, așadar, să analizeze mai întâi situația cu Julius, iar apoi să iasă în mod conștient, cu ajutorul exercițiului de mai jos, din oglinda valorii de sine.

INSULĂ DE REFLECŢIE:CUM SĂ IEŞI DIN OGLINDA VALORII DE SINE

Poate te-ai gândit, pe măsură ce am expus cazul lui Alexander și Julius, dacă și ție comportamentul copilului

tău îți induce atât de repede nesiguranță și îndoieli de sine? Atunci e posibil să raportezi prea puternic comportamentul copilului la tine însuți. Cu ajutorul pașilor care urmează poți ieși din oglinda valorii de sine. Vom folosi exemplul lui Alexander și Julius pentru a-ți arăta cum poți face exercițiul.

1. Ridică, în imaginația ta, un perete de sticlă între tine și copilul tău. Îți imaginezi așadar că între tine și el există un zid transparent. Astfel îl poți vedea, dar sunteți în două spații separate prin peretele de sticlă. Asta îți oferă o oarecare distanță și te ajută să nu mai raportezi nemijlocit comportamentul copilului la persoana ta. – Alexander își imaginează cum între el și Julius crește din podea un perete de plexiglas – ca geamul unei mașini. După ce geamul s-a închis, respiră o dată profund.

2. Preia responsabilitatea pentru contribuția ta la situație, știind că el, copilul, nu este vinovat că tu ești atât de întors pe dos sau enervat. Cu acest pas ieși din sfera sentimentelor și te adresezi părții tale raționale, mature. Trebuie să fii matur pentru a-ți asuma responsabilitatea pentru tine și pentru atitudinea ta. – Alexander își spune în sinea sa: „Preiau responsabilitatea pentru supărarea mea. Mă simt jignit de Julius. Asta nu este greșeala lui. Îmi provoc singur jignirea prin faptul că permit comportamentului lui să-mi declanșeze convingerile negative și să-mi activeze copilul-umbră. Atunci mă simt ca și când Julius nu m-ar respecta“.

3. Gândește-te în liniște dacă atitudinea copilului tău exprimă realmente ceva despre valoarea ta (ca tată/mamă/om). – Abia acum lui Alexander îi trece din nou prin minte că relația sa cu Julius are adesea și părți frumoase. Iată ceva tipic pentru memoria noastră: atunci când suntem foarte implicați emoțional, ne putem gândi numai la lucruri care

ne confirmă sentimentul. Supărarea, în cazul lui Alexander. Prin distanţa oferită de peretele de sticlă imaginar, Alexander conştientizează că atitudinea lui Julius nu are nicio legătură cu el. Simte, de asemenea, că este un tată bun.

4. Încearcă să înţelegi ce se întâmplă cu copilul tău, aşadar care este mesajul pe care ţi-l transmite. În acest scop poţi consulta şi capitolul despre empatie de la pagina 152. – Când se pune în pielea lui Julius, Alexander vede limpede că acesta este la vârsta încăpăţânării şi că este foarte normal să-i întoarcă vorba mai des sau să nu facă ce i se spune. Vede că acesta este un pas important în dezvoltarea copilului – şi, pentru prima dată, este chiar puţin mândru că fiul său este deja atât de mare, încât începe prima fază de detaşare. Înţelege şi că, într-un fel, Julius vrea să-şi măsoare forţele cu el şi că e în regulă să rămână ferm – însă fără furia care izvorăşte dintr-o valoare de sine ofensată, ci pur şi simplu ca tată responsabil, care nu se lasă manipulat de crize de furie.

Încearcă și pe viitor să nu lași sentimentul propriei valori să depindă de atitudinea copilului tău. Vei observa cum îți cade o povară de pe umeri și cum micile dispute nu mai escaladează atât de repede.

COPILUL-UMBRĂ, COPILUL-SOARE ȘI ADULTUL INTERIOR

În ultimele capitole am vorbit mult despre tiparele din copilărie și modul în care acestea ne influențează și în viața adultă. Toate experiențele avute în copilărie sunt ancorate adânc în noi. Sunt o parte a personalității noastre. Adesea nu suntem conștienți de aceste tipare timpurii, însă le luăm cu noi, ca „program psihic“, în viața noastră de adulți.

Pentru acest program interior există o imagine în psihologie: copilul interior. În fiecare din noi se ascunde un copil interior care are o contribuție considerabilă la modul în care gândim, simțim și acționăm. El ne reprezintă atât credințele, cât și sentimentele asociate cu aceste credințe. Și felul în care suntem pregătiți pentru atașament și autonomie se datorează participării copilului interior la clădirea personalității noastre, pentru că și aici este vorba de tiparele din copilăria timpurie.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

Imaginea copilului interior exprimă faptul că nu ne percepem neapărat ca adulți, chiar dacă suntem asta de multă vreme. Sau: chiar dacă suntem adulți, nu am lăsat copilăria cu totul în urmă. Pentru a înțelege asta, ne putem imagina psihicul ca pe o casă cu mai mulți locatari – diferitele părți ale personalității. Unul dintre aceștia este copilul interior.

Când descriem copilul interior trebuie să deosebim între două părți componente ale personalității: copilul–umbră și copilul–soare. În timp ce

copilul-umbră este o metaforă pentru tiparele problematice ale copilăriei noastre, copilul-soare reprezintă tiparele pozitive, precum și atitudinile pozitive pe care ni le putem însuși azi, ca adulți. Până la urmă, acum suntem mari și nu mai depindem de părinții noștri. Suntem capabili să trăim experiențe noi și bune și să le ancorăm în interiorul nostru. Astfel putem întări copilul-soare. Acesta reprezintă și toate forțele pozitive din noi, cum ar fi curiozitatea, spontaneitatea, bucuria de a trăi, creativitatea, plăcerea, pofta de acțiune etc. Așadar, când vorbim, în cele ce urmează, despre copilul-umbră, ne referim la acea parte a personalității care este marcată de convingeri negative și care tânjește mai degrabă după prea mult atașament sau după prea multă autonomie.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Când vorbim despre copilul-soare, ne referim la resursele tale și la partea puternică a personalității tale, partea care se bucură de viață. Copilul-soare este marcat de credințele noastre pozitive (vezi și pagina 92).

Și, în final, există și adultul interior ca parte componentă a personalității noastre. Acesta este adesea denumit în psihologie eul adult. Prin el înțelegem rațiunea, gândirea logică. Eul adult poate cugeta calm și neutru asupra lucrurilor. Nu este determinat de sentimente. Privind lumea prin eul adult putem cântări în liniște și lucizi care acțiune în care situație are cu

adevărat sens. Capacitatea de a gândi DESPRE noi, adică de a ne privi din perspectiva vulturului, aparține tot eului adult.

Dacă vei pătrunde în insulele noastre de reflecție, vei face asta mai întâi cu eul adult. Pentru că doar cu rațiunea care gândește limpede poți reflecta asupra ta însuți. Când faci asta, adultul din tine poate spune, spre exemplu: „Acum mă uit în liniște la toate astea. Nu îmi place cum merg lucrurile acum. De fapt, aș vrea să-mi educ copiii mai relaxat și cu mai multă ușurință și aș dori să trăiesc mai multă bucurie în viața de zi cu zi a familiei“.

Cu ajutorul eului adult ne putem apropia, într-o manieră conștientă, și de credințele noastre negative, fără să alunecăm imediat în frici sau sentimente de inferioritate. Privind de aici, ne putem apropia de copilul-umbră și îl putem cunoaște mai bine. Putem vedea ce credințe negative poartă în sine copilul-umbră – și ce efect au acestea asupra percepției și acțiunilor noastre. În acest mod putem învăța cum să procedăm mai conștient cu copilul-umbră. Atunci putem alege deliberat să ne tratăm copiii altfel și putem începe să exersăm acest nou comportament.

Un exemplu arată cum se văd cele de mai sus în viața de zi cu zi: Elisabeth s-a lăsat condusă de teama ei de eșec și și-a presat fiica să obțină performanțe maxime. Copilul-umbră preluase conducerea fără ca Elisabeth să-și dea seama. Abia cu ajutorul eului adult a putut să caute motivele ascunse ale acțiunilor ei. Asta i-a permis să observe că acela care o tot presează pe fiica ei este copilul-umbră. Abia acum a avut șansa să privească atent la nevoile reale ale copilului ei – și să-și schimbe comportamentul. Cunoașterea copilului-umbră e primul pas important pentru a ne ține tiparele negative sub control, pentru ca apoi să luăm noi decizii, mai bune, în toate chestiunile care privesc relațiile noastre și educația.

Acum vom vorbi despre faptul că trebuie să-ți poți cunoaște copilul-umbră. Primul pas: trebuie să te surprinzi asupra faptului.

SURPRINDE-TE ASUPRA FAPTULUI!

„Surprinde-te asupra faptului!“ – Acesta este un îndemn care poate ți se va părea ciudat mai întâi. Dar exact despre asta este vorba dacă vrem să ne prindem cu ocaua mică în general și în atitudinea noastră ca părinți. În agitația cotidianului cu copiii noștri, adesea nici nu ne dăm seama ce facem. Reacționăm instinctiv și, de exemplu, ne certăm copilul. În mod normal nu stăm apoi să ne gândim: „Fac bine ce fac? Chiar am vrut să-l jignesc?“, ci acționăm spontan, din dinamica clipei. Sau, altfel spus: suntem captivi în perspectiva câmpului.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Opusul acesteia este perspectiva observatorului. Aceasta ne permite să ne percepem pe noi înșine de la o oarecare distanță, din afară. Dacă mă observ pe mine, mă pot vedea și nu sunt captivul sentimentului. Perspectiva observatorului este echivalentul eului adult, pentru că aici intervine doar rațiunea limpede. Abia din această perspectivă pot evalua o situație și îmi pot da seama ce joc se joacă. Alexander, care în fața îndărătniciei fiului său se simțea ca un tată ratat, și-a putut da seama din perspectiva observatorului că se lăsa angrenat într-o luptă de putere. Acest lucru nu a funcționat din perspectiva câmpului, deoarece aici reacționa doar după modelele familiare.

Perspectiva câmpului

Perspectiva câmpului nu este rea în sine. Toți cunoaștem sfatul de a trăi mai mult în prezent, aici și acum. Exact acest lucru corespunde perspectivei câmpului. Avem nevoie de ea pentru a savura din plin întâmplările frumoase. Să presupunem că suntem cu copiii la o gelaterie. Din perspectiva câmpului putem savura acest moment cu fiecare fibră. Simțim înghețata dulce pe limbă, simțim căldura soarelui pe piele, auzim râsul copiilor, iar copilul-soare din noi este mulțumit. Aici perspectiva observatorului ar fi chiar deranjantă și ne-ar smulge din trăirea copilului-soare. Pentru că, dacă ne privim din afară cum stăm în gelaterie și poate ne mai și întrebăm dacă facem totul cum trebuie, plăcerea s-a dus. Când ne vedem din afară nu mai suntem prezenți cu simțirea. Așadar, trucul este să percepi întâmplările frumoase din perspectiva câmpului.

Perspectiva observatorului

În situații neplăcute, cum ar fi o dispută sau când ne simțim amenințați sau încolțiți, ar fi, în schimb, bine să privim din perspectiva observatorului și să ne întrebăm: „Ce fac eu aici, de fapt?“ Pentru că numai din unghiul acesta – așadar din perspectiva eului nostru adult – ne putem surprinde asupra faptului când acționăm mânați de copilul-umbră din noi. Însă, din păcate, tocmai în aceste momente neplăcute suntem captivi cu totul în perspectiva câmpului – în special atunci când este activat copilul-umbră. Emoțiile negative care sălășluiesc aici ne trag cât ai clipi în perspectiva câmpului. Luăm de bune sentimentele noastre de furie și frică, precum și credințele noastre negative. Din perspectiva câmpului nu ne putem recunoaște copilul-umbră, deoarece suntem una cu el.

Să ne mai gândim o dată la Markus, pe care l-a enervat atât de tare faptul că fiul său Paul se jucase cu untul. Markus a reușit să se surprindă asupra

faptului. Oricum, a reușit să se stăpânească într-atât încât să nu-și lovească fiul. Cu toate acestea, și-a identificat cu adevărat copilul-umbră abia după aceea, când a vorbit cu soția sa despre situație. Pe parcursul discuției și-a amintit cât de importantă era curățenia pentru mama sa. Făcea tot timpul curățenie. El și sora lui nu aveau voie să aducă pentru nimic în lume murdărie în casă. Markus fusese un copil cuminte, care se străduise să-i facă pe plac mamei sale. A internalizat principiile ei de educație. De aceea a dezvoltat el însuși o ușoară manie a curățeniei.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Ce a înțeles Markus: factorul declanșator al furiei sale a fost faptul că Paul a scobit găuri în unt. Asta a declanșat următoarele convingeri: „Nu ne jucăm cu mâncarea", „Nu avem voie să facem așa ceva. E dezgustător" și „E un lucru rău". A simțit silă și furie. Ca urmare, a țipat la Paul. Pe viitor ar vrea să-i poată spune fiului său în liniște: „Nu-mi place să te joci cu mâncarea". Deja analiza situației cu mintea limpede îl ajută să câștige un pic de distanță față de copilul-umbră.

Dar cum se poate asigura Markus că pe viitor se va surprinde la timp asupra faptului? Dacă Paul se va juca din nou cu mâncarea sau va sări într-o baltă de noroi, copilul-umbră va fi, probabil, activat din nou. Un indiciu important sunt sentimentele. Dacă simte „silă și furie", Markus își poate spune:

„Atenție! Aici operează copilul-umbră!“ Dacă se surprinde din timp asupra faptului, poate comuta imediat pe perspectiva observatorului, deci pe eul adult, și poate preveni o criză de furie. Ce contează este să se surprindă asupra faptului în timp util. Dacă sentimentele sunt deja foarte puternice, nu prea mai pot fi ajustate.

Acest lucru se datorează parțial și proceselor din creierul nostru. O imagine simplă ar fi că sentimentele noastre au fiecare locul lor propriu în creier. Structura care le adăpostește aici se numește sistemul limbic. De fiecare dată când ceva ne provoacă un sentiment puternic, acest segment al creierului pornește ca un motor și ne influențează atât corpul, cât și gândirea; spre exemplu, inima începe să bată cu putere, iar gândurile ne năpădesc ca o furtună. Toate acestea se întâmplă într-o fracțiune de secundă. Pentru că și sentimentele ne-au fost date din vremuri imemoriale pentru a ne asigura supraviețuirea, în momentele decisive lucrurile trebuie să meargă repede. Când simțim teamă, ne putem lua picioarele la spinare pentru a ne pune rapid la adăpost. Gândirea noastră rațională, atitudinile și pozițiile sunt, în schimb, ancorate în lobul frontal al creierului, adică în aria aflată chiar în spatele frunții. Prin comparație, aceasta lucrează încet. Ce înseamnă asta? Că sentimentele noastre sunt rapide și dominante. Dacă suntem inundați de sentimente, gândirea logică, eul nostru adult, nu are nicio șansă la început. Așadar trebuie să așteptăm până se domolesc sentimentele. Sau încercăm în mod conștient să revenim cu picioarele pe pământ.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Cum te poţi distrage

„Mai întâi numără până la zece!“ Acesta este un sfat pe care îl auzim uneori în situații încărcate emoțional. Sensul este, de fapt: „Mută-ți gândurile mai întâi!“ Uneori, număratul până la zece nu e suficient. De aceea îți propunem să numeri înapoi din șapte în șapte, de la 385 până la zero, dacă ești foarte răscolit. Vei vedea că, numărând concentrat, creierul tău se liniștește. Asta se întâmplă deoarece, când numărăm, lucrează ariile raționale ale creierului, adică lobii frontali. Astfel se liniștește sistemul limbic, creierul sentimentelor noastre. Altă metodă bună de calmare este mișcarea. Orice fel de activitate fizică ajută la dezintegrarea hormonilor de stres.

„Dă o tură în jurul blocului!“ Și acesta este un sfat bun, deoarece după o rundă de alergare, de regulă, ne-am liniștit. Altă măsură pentru un moment acut este exercițiul de respirație (vezi pagina 111). Poate îți amintești? Pentru ca sentimentele să se liniștească, trebuie în primul rând să respiri cât

poți de calm, punând accent pe expirație, adică expirând cât mai lung posibil, chiar forțat.

Cel mai bine este, desigur, dacă surprindem din față sentimentele induse de copilul-umbră. Foarte des simțim furie sau teamă în abdomenul superior, între cutia toracică și buric. Dacă se prefigurează o situație emoțională, ne crispăm și simțim asta limpede în această zonă. De aceea merită să fim atenți la primele semne ale unei astfel de crispări. Dacă emoțiile nu sunt încă atât de puternice, avem șanse bune să le stăvilim.

Surprinde-te asupra faptului și comută!

Să revenim la Markus. Este important să-și asume responsabilitatea pentru configurarea relației părinte–copil și pentru sentimentele venite dinspre copilul-umbră. Poate l-ar ajuta să-și consoleze copilul-umbră (vezi pagina 130). În plus, dacă își propune ferm să se surprindă asupra faptului în viitor și să comute, se poate produce o schimbare profundă a atitudinii sale.

„Surprinde-te și comută“ este fundamentul oricărei schimbări de comportament sau în planul conștiinței. Ar trebui să devină mantra ta zilnică. Din clipa în care te surprinzi pradă unui sentiment al copilului-umbră, comută pe eul tău adult și privește-ți copilul-umbră de la distanță. Acum poți reflecta din perspectiva eului adult: cum aș vrea să reacționez ca mamă sau tată?

Surprinderea asupra faptei și comutarea nu funcționează de azi pe mâine și sunt o chestiune de exercițiu. Dar sunt posibile. Un truc: poți decide clar, din poziția eului tău adult, că, începând din acest moment, vrei să te surprinzi asupra faptului: „Începând de azi vreau să mă surprind în mod conștient cum recad în sentimente ale copilului-umbră“.

Prin această decizie nu ești eliberat automat de sentimente negative. Dar ea îți permite ca data viitoare să nu mai treci ca la o apăsare de buton în perspectiva câmpului și să nu mai recazi în vechile modele comportamentale. În schimb, poți comuta pe perspectiva observatorului și poți continua să privești situația dinspre eul tău adult. Îți putem promite că astfel viața cu copiii tăi va deveni mult mai plăcută, iar tu te vei întări incredibil ca mamă sau tată.

Dacă vei urma acest îndemn, „surprinde-te asupra faptului și comută“, ca pe un ghid interior, poți aștepta împăcat să se arate din nou „vechile“ sentimente. Din acest punct de vedere ai putea considera apariția fricii sau a furiei drept un lucru bun. Acestea vor fi pentru tine ca un fel de indiciu sau chiar ca un mentor. Caroline, mama care se supără atât de tare din cauza dezordinii lăsate de copiii ei, observă cum o cuprinde furia când copiii nu strâng nimic, spre exemplu, când mănâncă o banană și nu aruncă la gunoi coaja. De fiecare dată și-ar dori să-l săpunească zdravăn pe făptaș, iar apoi este adesea indispusă pentru mult timp. Deși „problema holului“ este rezolvată în mare măsură, există și alte situații educaționale de care nu este încă pe deplin mulțumită. Vede în ele o șansă de a evolua și de a afla mai multe despre ea și copilul ei umbră. De aceea lucrează și cu următoarea insulă de reflecție.

INSULĂ DE REFLECȚIE: SURPRINDE-TE ASUPRA FAPTULUI ȘI COMUTĂ

Gândește-te la o situație educațională în care este activat copilul tău umbră. Poți alege din nou situația pe care ai analizat-o deja în detaliu (la pagina 114) sau una nouă. Ai nevoie de un obiect de scris și o hârtie pentru a-ți nota noul mod de a vedea lucrurile. Caroline se decide cu ajutorul acestei insule de reflecție să arunce o lumină mai puternică asupra situației cu coaja de banană.

1. Transpune-te în pielea copilului tău umbră – așadar copilul interior rănit care este prezent în această situație – și privește și percepe situația din punctul său de vedere. Cel mai bine este să rostești cu glas tare ce percepe acum, cum interpretează situația și cum se simte în această situație. – Caroline spune următoarele: „Sunt atât de supărată. Ei mă tratează ca și când n-aș exista. Nimeni nu mă vede. Iar eu îmi dau atât de mult silința să fac să fie frumos pentru noi toți". Când rostește aceste propoziții cu voce tare, conștientizează cât de bine cunoaște aceste sentimente din copilăria ei. Părinții ei aveau amândoi servicii foarte solicitante și nu i-au oferit fetiței atenția pe care și-ar fi dorit-o. Din acest motiv, Caroline s-a străduit foarte mult să fie pe placul părinților ei. Își amintește cum, odată, a aranjat camera de zi deosebit de frumos, dar părinții nici măcar nu au observat. Caroline cunoaște amestecul de furie și dezamăgire după ce ți-ai dat silința.

2. Acum ieși din nou din copilul-umbră. Te poți retrage cel mai ușor dacă te bați încet pe tot corpul cu palma întinsă ori dacă te scuturi. Poți bate și din palme în timp ce îți spui: „Gata acum, a trecut!" – Caroline sare de câteva ori pe loc și se scutură.

3. Deplasează-te acum spre alt punct al încăperii, iar acolo intră în mod conștient în eul tău adult. Pentru a te susține, îți poți spune în sinea ta: „Sunt un om adult. Sunt eu însămi/însumi mamă/tată". Din interiorul Eului adult poți contempla situația din perspectiva observatorului. – Caroline se vede pe sine din exterior, cum stă în bucătăria ei și se uită la coaja de banană.

4. În pasul următor vorbește ca un adult cu copilul tău umbră. Spune ceva de genul: „Dragul meu copil umbră, îmi pare rău că ești activat în felul acesta. Dar acum mă voi ocupa eu de această problemă. Preiau responsabilitatea". – Caroline îi spune copilului ei umbră, din

perspectiva eului ei adult: „Micuța mea dragă, eu știu că vrei doar să fii văzută. De acum preiau eu, ca adultă, conducerea. Te poți baza pe mine. O rezolvăm noi până la urmă“.

5. Apoi apreciază și analizează situația din poziția cuiva care o privește neutru – ca un evaluator. Ce ar spune acesta? Ce se întâmplă cu copilul-umbră? Care sunt motivele, sentimentele și gândurile lui? Sentimentele sale sunt rezonabile sau exagerate? Presupunând că ar trebui să dai un scurt aviz privitor la această situație: cum ar suna? Îți poți redacta analiza și în scris. – Caroline scrie: „Nicio coajă de banană din lume nu merită să te enervezi atât din cauza ei. Copilul meu umbră chiar are nevoie de consolare. Pe de altă parte, chiar aș vrea să învețe copiii să nu-și lase gunoaiele pur și simplu pe unde apucă. Trebuie să găsesc o cale de a rezolva asta fără să arunc flăcări pe nări“.

6. Avizul este primul pas. Acum mai lipsește soluția. Pentru a găsi idei de rezolvare, gândește-te: ce te-ar sfătui un prieten bun/o prietenă bună? Ce idei ar avea un consilier educațional? Fii propriul tău consilier și oferă-ți concret asistență în această situație. Ce poți face? Ce idei noi ar fi de ajutor? Cel mai bine ar fi să-ți notezi toate impulsurile. – Caroline are pe loc trei idei:

„În primul rând: dacă privesc lucrurile just, copiii nici măcar nu sunt lipsiți de respect – doar copilul meu umbră a interpretat așa. Ei sunt pur și simplu comozi. Exact acesta este modul în care aș vrea să privesc situația data viitoare.“ (Acest unghi nou o ajută să nu se mai simtă devalorizată.)

„În al doilea rând: copiii învață doar dacă există consecvență. Îl voi chema, fără să mă enervez cine știe ce, pe cel care a provocat incidentul cu coaja de banană și îl voi ruga să o pună la coș. Voi fi consecventă, ca să se

producă un efect de învățare.“ Caroline elaborează chiar un „Plan B“, pentru cazul în care nu îl poate prinde direct pe „făptaș“: „Atunci, la următoarea masă îi servesc coaja de banană pe farfurie“.

„În al treilea rând: copilul meu umbră este într-adevăr foarte rănit. Îi voi dedica mai mult timp și îl voi vindeca pe cât se poate de bine.“ Este un final foarte bun pentru acest exercițiu: asigură-l pe copilul-umbră că vei prelua conducerea din postura eului adult, că primește atenție și se poate liniști.

Cu ajutorul acestei insule de reflecție ai procesat acum o singură situație. Cu cât procesezi mai multe, cu atât câștigul tău va fi mai mare.

La un moment dat se creează un oarecare firesc. Capeți o poziție superioară, o așa-numită meta-poziție, pe care o poți accesa imediat când te surprinzi din nou cu un sentiment al copilului-umbră. Cu cât facem acest exercițiu mai des, cu atât vom reuși mai ușor în toate situațiile posibile – cu copiii, cu colegii și colegele, cu partenerul nostru sau partenera noastră și, poate, chiar și cu propriii noștri părinți. La un moment dat ne intră în sânge; atunci vom fi instituit „surprinde-te asupra faptului și comută“ ca atitudine fundamentală care ne ajută să reacționăm mai conștient și mai matur, în sensul pozitiv.

În plus, îl putem vindeca pe copilul-umbră într-un plan mai profund. Căci copilul interior, care s-a simțit părăsit, neiubit sau hărțuit de tată și/sau de mamă, are nevoie de compasiunea noastră. Cu ajutorul următoarei insule de reflecție îi poți acorda copilului tău umbră atenție și afecțiune, prin care să obții o vindecare profundă. Prin faptul că ne acceptăm și ne consolăm copilul-umbră, ne putem liniști într-un plan aflat mai puțin în sfera conștientului și, în același timp, ne putem asigura că sentimentele copilului-umbră nu sunt declanșate atât de repede prin fiicele și fiii noștri.

CONSOLEAZĂ-ȚI COPILUL-UMBRĂ

Poate îți spui: „Copilăria mea a trecut. Nu se mai poate schimba nimic la ea“. Acest lucru este, desigur, adevărat – pe de o parte. Acestui gând vrem să-i punem alături un citat din Erich Kästner: „Nu e niciodată prea târziu pentru o copilărie fericită“. De aici putem deduce, pe de altă parte, un gând consolator. Ne putem vindeca parțial copilăria după ce a trecut. În acest scop, o influențăm retroactiv și profităm de faptul că azi suntem mari. Suntem capabili să devenim regizorii propriei noastre imaginații. Putem intra în contact cu copilul nostru umbră din perspectiva adultului interior și îi putem da copilului interior ce i-a lipsit atunci. Ne îngrijim retroactiv pe noi înșine, ca o mamă sau ca un tată. Astfel, copilul interior al lui Elisabeth ar putea primi toată înțelegerea și atenția care i-au lipsit acesteia în copilărie.

INSULĂ DE REFLECȚIE:VINDECĂ-ȚI COPILUL-UMBRĂ

Pentru acest exercițiu este deosebit de important să ai puțină liniște. Programează-ți cel puțin zece minute în care nu ești deranjat. Ți-ar fi de ajutor dacă ai avea o fotografie cu tine de pe vremea când erai copil. Alternativ, poți lua și o păpușă sau un animăluț de pluș – o jucărie care simbolizează legătura cu copilul care ai fost cândva.

Inspiră și expiră liniștit de câteva ori, până când simți că te liniștești interior. Apoi transpune-te într-o energie părintească pozitivă. Ce înseamnă aceasta? Clădește sentimente materne sau paterne pozitive. Cel mai ușor este dacă te gândești la propriii tăi copii în momente în care ți-au fost deosebit de dragi.

Din această atitudine plină de atenție și de iubire poți stabili contactul cu copilul tău umbră. Poți spune ceva de genul: „Bună, comoara mea, ești aici? Mi-ar face plăcere să vorbesc cu tine“. Lasă-te surprins de felul în care copilul-umbră își face simțită prezența. Poate va apărea, în fața ochiului tău interior, o imagine a acestuia. Poate vei auzi și o voce interioară care este a lui. Sau poate se instalează un anumit sentiment care îți semnalează că a sosit copilul-umbră. Uneori contactul nu se stabilește imediat. Poate copilul tău umbră este prea speriat pentru a se arăta. Poate că ți se pare caraghios să intri în legătură azi, ca adult, cu un copil imaginar. Dacă vrei într-adevăr să intri în legătură cu sentimentele tale din copilărie, atunci e important să rămâi într-o dispoziție binevoitoare, maternă sau paternă, și să nu-ți pierzi răbdarea. De îndată ce ai gânduri de genul: „Arată-te odată, prostănacule!“, copilul-umbră se va retrage speriat.

Dacă ai găsit o cale să iei legătura cu el, întreabă-l pe copilul-umbră: „Ce ți-ar fi trebuit mai mult și mai mult în copilărie?“ Fii din nou foarte atent cum primești răspunsul. Uneori îți vin în minte cuvinte sau jumătăți de propoziții, cum ar fi „afecțiune“ sau „apreciere“. Alteori primești răspunsul sub forma unui sentiment sau vezi o imagine interioară.

Apoi dăruiește-i (în închipuirea ta) copilului-umbră ceea ce își dorește. Oferă-i lucrul după care tânjește. Pentru asta îți poți imagina că părinții tăi ar fi fost altfel cu tine – mai afectuoși, mai încurajatori, mai puțin temători... Sau poate e mai simplu pentru tine dacă-ți imaginezi că te proiectezi – ca adult – în trecut și îți susții copilul-umbră, spre exemplu, îi șoptești: „Nu-ți fie teamă! Sunt aici pentru tine“. Indiferent ce drum alegi, contează doar să-i transmiți copilului-umbră mesaje noi, cum ar fi:

Mereu e cineva aici pentru tine.

Ești în regulă așa cum ești.

Sunt mândru de tine.

Ai voie să mergi pe propriul tău drum.

Ești un copil dorit, iar noi ne bucurăm că ești aici.

Ai voie să ai sentimentele pe care le ai.

... (Te rugăm să completezi aici cu mesajele care ar fi fost importante pentru tine.)

Atenția pe care o primește copilul-umbră prin acest exercițiu are un efect de vindecare profundă. De fiecare dată când te implici cu copiii tăi în situații în care iese la iveală copilul tău umbră, poți reflecta după aceea încă o dată: cum poate fi explicată reacția mea? Ce rană a copilului-umbră s-a deschis aici? Și: ce trebuie să-i dea eul meu adult copilului meu umbră pentru ca această rană să se poată vindeca?

Dacă reușim să acceptăm cu afecțiune rănile copilului nostru umbră și să le vindecăm într-un fel, copiii noștri ne vor apăsa butoanele mai puțin repede și mai rar. Atunci ne vom transforma tot mai mult în părinții care vrem să fim; în părinți care, pe de o parte, le transmit copiilor căldura cuibului și, pe de altă parte, le dăruiesc destulă libertate ca să le poată crește aripi.

DIGRESIUNE: ÎN CE CREDEM?VALORILE FAMILIEI

Pe drumul tău spre mama sau tatăl care îi poate da copilului căldura cuibului și aripi, valorile tale te pot ajuta să te orientezi. Și îți pot da și puterea de a nu-ți abandona dezvoltarea dacă vreodată ți se va părea dificil să-ți identifici tiparele din copilărie sau dacă, în situații solicitante cu copilul tău, vei simți cum te cuprinde disperarea.

Valorile noastre au această mare putere, deoarece sunt deasupra întâmplărilor de zi cu zi, ca niște stele strălucitoare care ne indică mereu, în linii mari, direcția în care am dori să mergem. Presupunând că, pentru un cuplu, „distracția“ și „comunitatea“ sunt valori importante, probabil vor avea grijă să aibă la sfârșit de săptămână timp pentru activități de familie care promit atât „distracție“, cât și „posibilitatea de a fi împreună“, cum ar fi o seară de jocuri. Valorile lor le vor da puterea și claritatea de a lăsa deoparte alte lucruri în favoarea distracției și a jocurilor, fie că e vorba despre curățenia generală sau despre orele petrecute la laptop.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Aceste valori sunt ca un fir roșu al vieții, cu ajutorul căruia putem aprecia dacă (mai) suntem pe drumul cel bun. Ne ajută să diferențiem ce vrem să le transmitem copiilor noștri, și prin contrast cu ceea ce ne-au dat părinții noștri. Valorile dau o direcție acțiunilor noastre. Dacă ne sunt clare, putem avea o poziție clară în fața copiilor noștri. Știm ce considerăm corect și ne asumăm răspunderea. Astfel stabilim un perimetru protejat. Aici copiii

noștri se pot mișca liberi, se pot simți susținuți de valorile noastre (atașamentul), dar pot acționa și pe cont propriu (autonomia) și își pot simți limitele.

Să presupunem că mi-am dat seama că armonia în familie contează pentru mine și mă surprind cum chiar eu distrug această pace printr-o dispoziție proastă și bombăneli. Atunci valoarea mea, în acest caz „armonia“, mă poate ajuta să mă prind cu ocaua mică și să-mi schimb comportamentul. Trebuie „doar“ să mă întreb: ceea ce fac se potrivește cu valoarea mea? Pentru că valorile sunt, în sine, doar vorbe mărețe. Merită să cugetăm și CUM trăim aceste valori. Cum ar observa alții că „armonia“ este o valoare importantă pentru mine? Cu ce o pot asocia? Cum ar fi indicat, cum are voie, cum trebuie să se poarte cineva pentru ca eu să am impresia că în jurul lui domnește armonia? Numai în felul acesta valoarea capătă viață. Iar fiecare om are propria lui definiție. Dar, în final, trebuie să pot fi măsurat cu propria măsură a valorilor mele.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

În mod conștient sau nu, aducem cu noi un pachet de valori din familia de origine. În plus, cadrul de valori al unei familii este integrat într-o cultură. Ca familie, ducem mai departe și valorile unei culturi. Dar, pe de altă parte, acest cadru reprezintă în fiecare familie altceva.

Cadrul de valori al familiei vă dă o structură de bază stabilă ca familie. Dar, cum toți cei implicați în acest sistem – atât copiii, cât și părinții – evoluează,

valorile trebuie verificate pe parcurs, pentru a constata dacă mai sunt valabile, dacă trebuie schimbate sau completate. Pentru ca niște valori să devină eficiente, trebuie trăite. Mami și tati trebuie să fie exemple. Nu ajută la nimic dacă le ținem copiilor discursuri despre importanța onestității, dar ei ne surprind mințind la telefon. Dacă refuzăm o invitație și prezentăm ca scuză altă întâlnire importantă, care în realitate nici nu există. În schimb, dacă văd mereu că ne transpunem în realitate sistemul de valori, copiii au șansa să-și construiască unul la rândul lor. Știm din neuroștiințe că sistemul de valori se deprinde în relații și se ancorează în lobii frontali.[14]

INSULĂ DE REFLECȚIE: VALORILE TALE

Întrebările de mai jos te ajută să-ți descoperi cele mai importante valori. Poate fi interesant și să faci schimb de idei cu partenerul tău despre valorile voastre (probabil parțial diferite).

Valori

Ce este important pentru tine ca tată sau mamă?

Pe ce pui preț în educație?

Pentru ce merită să te implici?

Ce este important pentru tine în conviețuirea de familie?

Ce valori erau importante în familia din care provii?

Pe care dintre acestea ți-ai dori să le preiei? La care ai vrea să renunți?

Criterii pentru împlinirea valorilor

Acum ia fiecare valoare și trece-o în viața reală. Întreabă-te:

După ce mi-aș da seama că valoarea mea, spre exemplu, „respectul“, este trăită?

Cum mă comport eu cu respect?

Când sunt copiii mei/partenerul meu/partenera mea plini de respect?

Și ce percep eu ca fiind lipsit de respect?

Pentru viața de familie poate fi foarte util să găsești împreună cu partenerul valorile importante pentru amândoi. Adesea există o succesiune clară în funcție de importanță, spre exemplu: iubire, siguranță, responsabilitate,

distracție și claritate. Dacă sunt mai mari, copiii pot fi implicați și ei. Întrebați-i: ce e important pentru voi în familie?

Dacă doriți, comprimați-vă valorile într-un credo părintesc. Spre exemplu: „Markus și Lisa – părinți – clari și afectuoși“. Sau: „Noi, familia Schmitz, avem un cămin în care oricine vine cu plăcere“. Stabilind și scriind care sunt valorile lor, Markus și Lisa pot observa ușor dacă le lipsește claritatea față de copiii lor.

Dar țineți seama de următoarele: cine stabilește o regulă ar trebui să fie dispus, în principiu, și să lupte pentru respectarea ei. Asta înseamnă că trebuie definite consecințe pentru abateri. Toți cei din casă trebuie să știe: dacă fac X, urmează Y. Spre exemplu: „Cine îi spune cuiva «porc» trebuie să pună 50 de cenți în pușculița cuvintelor urâte“. Pentru părinți, raportarea la valori înseamnă însă și că nu se mai pot fofila din înțelegeri și promisiuni. Cine anulează în fiecare weekend, din cauza unei sarcini de serviciu urgente, timpul de joacă pe care ar trebui să-l petreacă toți împreună trăiește paralel cu propriile-i valori – iar prin asta șubrezește, cu timpul, întregul sistem familial.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

CĂLDURA CUIBULUI CARE DĂ ARIPI. CUM SĂ MERGEM ALĂTURI DE COPIII NOȘTRI

Până acum ne-am ocupat foarte mult de atitudinea ta interioară ca tată sau mamă. Sperăm să fi găsit sugestii bune pentru tine și să-ți fi făcut o idee despre ce înseamnă să educi copiii fără a-i educa. Din acest moment dorim să punem practic sub lupă cotidianul tău de părinte – și să aruncăm o lumină asupra multor situații tipice din viața cu copiii. Vrem să-ți arătăm cum îți poți însoți copiii cel mai bine, astfel încât, pe de o parte, să fie atașați în siguranță și să se simtă iubiți (căldura cuibului), iar pe de altă parte, să poată crește și deveni ființe independente (aripile). Secretul nu e tocmai de nepătruns, cum s-ar crede, ci a fost dezlegat destul de mult prin cercetare:

Părinții le dăruiesc copiilor căldura cuibului atunci când se pun în pielea lor (începând cu pagina 152).

Pentru ca un copil să poată deveni independent, are nevoie de spațiu, de limite și de încurajare. Despre legătura dintre acestea vom vorbi începând cu pagina 200.

În afară de asta, îți arătăm de ce părinților uneori nu le e deloc ușor să perceapă corect nevoia de atașament sau de autonomie a copiilor lor și să reacționeze adecvat la ea. Dacă, atunci când vom da exemple pentru blocajele tipice în relația părinți–copii, te vei simți prins asupra faptului, te rugăm să nu te lași descurajat. Consideră că acesta este indiciul unui potențial de dezvoltare. Probabil că aici operează copilul tău umbră cu convingerile lui negative – acum ai învățat cum să-l consolezi și să-l vindeci. Iar la fiecare blocaj tipic te vom îndruma cum să-l depășești.

COPIII SE DEZVOLTĂ

Desigur, nevoile copiilor noștri nu sunt constante de-a lungul evoluției lor. Pe parcursul copilăriei și adolescenței, ei câștigă tot mai multă autonomie. Deprind abilități ca alergatul, vorbitul, cititul sau mersul pe bicicletă, care le permit să devină independenți. La un moment dat sunt mari.

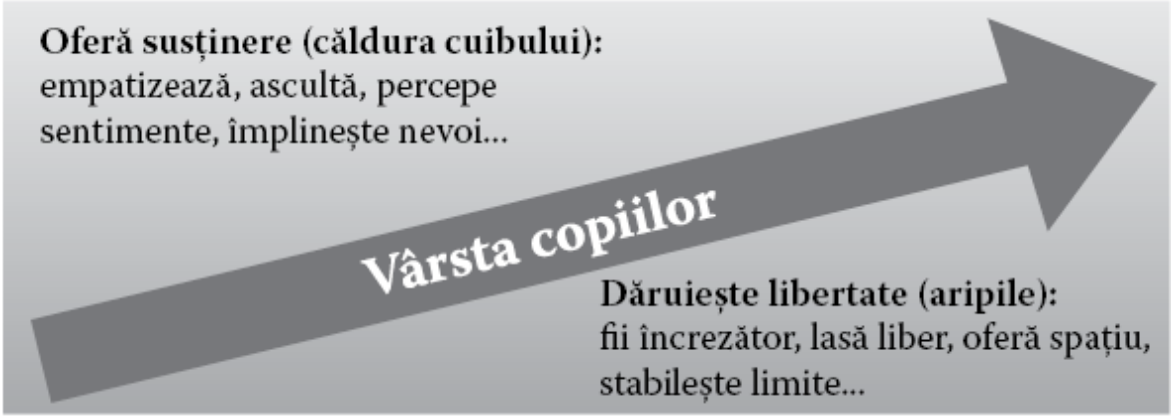
Mai devreme sau mai târziu, fiecărui părinte îi e dat să audă: „E de necrezut ce mare s-a făcut copilul vostru!“ Oamenii care nu ne văd copiii atât de des, cum ar fi rudele mai îndepărtate, observă mult mai ușor ce pași uriași au făcut aceștia în dezvoltare.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Prima zi de grădiniță, înscrierea la școală sau examenul la școala de șoferi sunt, în schimb, praguri în cotidianul familiei care ne amintesc că bate la ușă o nouă etapă a vieții. Cel târziu la petrecerea de majorat devenim conștienți de faptul că anii copilăriei s-au dus. Copilul a crescut, și nu doar fizic. A venit timpul să-și ia zborul. Iar ca tânăr adult își poate întemeia, în cazul ideal, propria gospodărie – își poate construi propriul cuib.

Așadar, tații și mamele au sarcina de a realiza un atașament securizant cu copiii lor (căldura cuibului) ȘI de a le susține evoluția spre autonomie într-un mod adecvat vârstei. Astfel pun piatra de temelie la clădirea unui adult

capabil de iubire și de atașament, un adult care simte atât că aparține de cineva, cât și că este liber. Este întocmai acel amestec de atașament și autonomie care ne face fericiți; experiența faptului că suntem acceptați așa cum suntem.



La început copiii au nevoie de o susținere mai puternică și mai ales de empatia părinților. Dar, cu cât înaintează în vârstă, au nevoie de tot mai multă libertate. Asta înseamnă că mamele și tații trebuie să mențină tot timpul echilibrul, deoarece au misiunea de a le oferi copiilor susținere, pe de o parte, și de a le dărui libertate, pe de altă parte. Iar balanța dintre cei doi poli se modifică tot timpul pe măsură ce copiii cresc. Cum pot reuși părinții să aibă grijă de cuib și, în același timp, să fie instructori de zbor – și ce piedici pot întâlni –, iată despre ce va fi vorba în capitolele următoare. Iar pe primul loc se va afla grija de sine: numai dacă ai grijă de tine și de forțele tale vei avea continuu suficientă energie, răbdare și putere pentru a merge alături de copiii tăi.

GRIJA DE SINE ÎNSEAMNĂ GRIJĂ de ceilalți

În lumea păsărilor e limpede: numai dacă părinții sunt hrăniți suficient pot avea grijă cum trebuie de puii care încă nu părăsesc cuibul. Noi, oamenii,

avem însă uneori impresia că nu ar trebui să respectăm această lege. Mulți părinți au ajuns la limitele epuizării. În încercarea de a împăca gospodăria cu familia, cu jobul și cu relația de cuplu, pierdem din vedere, adesea, grija față de noi înșine. Este ca și când un jongler ar scăpa „mingea grijii de sine“ și nu ar mai ridica-o. Aici le dedicăm un gând aparte părinților singuri, care în general sunt înhămați și mai strâns și au și mai puțin timp pentru ei.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Dacă suntem flămânzi, nu ne-am făcut somnul sau suntem mahmuri după seara precedentă, tindem mai degrabă spre izbucniri emoționale. În această stare suntem mai sensibili și adesea este de ajuns și un stimul slab ca să ne ieșim din pepeni. Psihologul Peter Becker, de la Universitatea Trier, atrage atenția asupra importanței deosebite pentru echilibrul nostru interior pe care o ocupă satisfacerea nevoilor proprii.[15] Cu cât reușim mai bine să ne satisfacem nevoile de bază, cu atât suntem mai stabili și cu atât mai relaxați ne putem dedica responsabilităților noastre de educatori. Dacă avem grijă să avem parte în viața noastră de somn, hrană, mișcare în cantități suficiente, precum și de distracție, bucurie, sex, dragoste și prietenie, atunci nevoile de bază ne sunt îndeplinite. Ne simțim bine în pielea noastră. Acum poate îți spui: „Mi-ar plăcea să le am pe toate, nu spun că nu, dar cum să-mi mai iasă și asta?“ Mai ales când copiii sunt mici sau când duci doar pe umerii tăi responsabilitățile unei familii, te simți solicitat, de regulă, 24 de ore din 24, iar grija de sine dispare.

Dacă dai acum aprobator din cap și simți că te-ai surprins asupra faptului, examinează-ți convingerile legate de parenting. Uneori mamele sunt de

părere că „doar o mamă care dă tot ce are este o mamă bună“. Părinții singuri cred adesea: „Trebuie să reușesc singur“. Iar câte un tată nu-și îngăduie niciun minut de relaxare, fiindcă e convins că „un tată bun nu are voie să lenevească“. Sub aceste convingeri, care ne împing cu ușurință într-o stare de totală suprasolicitare, nu se găsește adesea nimic altceva decât credința primară „nu sunt suficient de valoros“, în toate variantele ei.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Comută acum pe eul tău adult și cumpănește cum vei fi un tată mai bun sau o mamă mai bună: dacă te simți secătuit de puteri sau dacă te simți bine în pielea ta și nevoile tale nu sunt neglijate? Răspunsul este evident: dacă ai grijă de tine, îți poți îndeplini mai bine sarcinile de tată sau de mamă. În schimb, dacă ești iritat, bunăvoința față de copiii tăi se stinge mai repede. Astfel, grija pentru tine însuți înseamnă și grijă pentru copiii tăi. Trebuie să-ți dai seama că te simți mult mai bine, te poți bucura mai mult de viață și, în ultimă instanță, dacă ție însuți îți merge bine, vei fi un om, respectiv un părinte, mai bun. Acordă-ți permisiunea, din eul tău adult, să faci o dată și ceva pentru tine. În plus, ai putea, dacă vrei, să lași fără putere convingerile care te împing în ceva asemănător cu roata unde hamsterul aleargă fără sfârșit, până la epuizare.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

Dar poate constați că nu ești propulsat doar de credințe, ci și de constatarea obiectivă: „Ziua mea este pur și simplu prea încărcată“. Atunci îți recomandăm să îți planifici unități mici și foarte mici de grijă pentru propria persoană: bea în liniște o cafea, ascultă muzică sau trage un pui de somn dacă simți nevoia. Însă ar trebui să planifici și timpi mai mari pentru grija față de tine: o seară de cinema, o ședință de saună sau o plimbare lungă cu un prieten/o prietenă. Nu merge? Atunci ai nevoie de sprijin. Întreabă-te: cine te-ar putea ajuta? Pe cine ai putea întreba? Chiar nu există niciun om în anturajul tău pe care să-l poți ruga să-ți supravegheze din când în când copiii? Sau poate că, totuși, îți stă în cale o credință de tipul: „Oamenii puternici nu cer ajutor“ și te împiedică să ai grijă de tine? Conștientizează următorul lucru: în viață nu trebuie să le faci pe toate singur. Mamele puternice și tații puternici pot accepta ajutor.

Următorul exercițiu te poate ajuta să te relaxezi rapid în situații cotidiene stresante și să îți încarci bateriile.

INSULĂ DE REFLECŢIE: UN MINUT PENTRU TINE

Poți folosi acest exercițiu de mindfulness de câte ori îți aduci aminte. Ar fi de dorit să o faci cel puțin o dată pe zi. La început poți folosi un cronometru setat pentru un minut.

Pentru ca fluxul tău ideatic „obișnuit“ să se întrerupă și să poți ieși din situația respectivă, rostește în sinea ta un cuvânt-semnal, cum ar fi „stop“ sau „acum“.

Percepe apoi, în mod conștient, ceea ce te înconjoară. Presupunând că ai în mână un pahar cu apă, percepe cum se refractă lumina în sticlă și în apă, cum sclipește. Percepe cum respiri, percepe netezimea paharului. Percepe cum stai jos sau în picioare. Conștientizează unicitatea momentului. Viața e ACUM – exact în momentul acesta.

Observă cum, prin concentrarea asupra momentului prezent, te poți relaxa și te liniștești. Asta se numește mindfulness.

Mai trage o dată aer în piept și încheie-ți mica pauză.

Pauza de câteva minute este un exercițiu bun pentru anii în care copiii sunt bebeluși și pentru perioadele în care suntem solicitați aproape nonstop de sarcinile familiale și profesionale. Pe măsură ce copiii cresc, se măresc și pentru noi, părinții, ferestrele de timp liber și cele pentru îngrijirea propriei persoane. Copiii noștri se dezvoltă (să sperăm) devenind oameni independenți, iar noi putem, trebuie și avem voie să evoluăm împreună cu ei.

CĂLDURA CUIBULUI – EMPATIA PĂRINTEASCĂ

Printre nevoile noastre fundamentale se numără aceea de a ne simți în siguranță și aceea de a simți că aparținem. Am putea spune chiar: cel mai mult tânjim după o patrie, un cuib, un loc căruia să simțim că îi aparținem, unde ne simțim în siguranță și bineveniți. Acest sentiment fundamental de a fi acceptat – încrederea primară (vezi și pagina 22) – ia naștere atunci când părinții noștri reușesc să ne înțeleagă cu adevărat, să ne recunoască nevoile și să le poată răspunde.

Psihologii vorbesc aici despre empatie. Aceasta este capacitatea de a simți ceea ce simte altcineva. Oamenii care au darul empatiei se pot pune în pielea celui din fața lor, pot să perceapă ce simte și ce intenții are acesta. Însă putem percepe doar sentimentele și intențiile pe care le-am simțit cel puțin o dată și în interiorul nostru. Putem dezvolta empatie doar dacă ne cunoaștem bine sentimentele și avem curajul să ni le percepem. Dacă copilul meu vine de la școală dezamăgit fiindcă a luat o notă proastă, voi putea fi un ascultător empatic dacă pot stabili eu însumi un contact cu acest sentiment al dezamăgirii. Abia atunci pot simți împreună cu el – iar copilul simte în această vibrație a sentimentului meu acceptarea. Se simte înțeles și confirmat în percepția sa și în sentimentele sale. Probabil că în curând țopăie mai departe și se cufundă într-un joc. În schimb, dacă sentimentul dezamăgirii mi-e străin – spre exemplu, pentru că încă din copilărie m-am dezobișnuit să simt dezamăgirea –, atunci nu voi putea înțelege despre ce vorbește fiul sau fiica mea sau nu îi voi putea împărtăși sentimentele. Așadar, baza compătimirii și a empatiei o constituie contactul cu propriile sentimente.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

SENTIMENTELE NE ASIGURĂ SUPRAVIEȚUIREA

Natura ne-a înzestrat cu sentimente ca să știm ce trebuie să facem și ce nu. În esență, toate acțiunile noastre pot fi împărțite în două categorii: apropiere și evitare. Sentimentele noastre ne arată direcția, ne spun dacă să facem ceva – așadar să ne apropiem – sau să nu facem – așadar să evităm. Prin urmare, toate emoțiile au funcția lor: teama și sila ne avertizează în fața pericolelor; iubirea și afecțiunea ne asigură legăturile interumane și o ancoră în societate; sentimentele de rușine ne constrâng să ne adaptăm la anumite norme ale comunității; cu furia și agresivitatea ne apărăm propriile limite ș.a.m.d.

În plus, sentimentele aduc la suprafață nevoile noastre vitale. Într-o formulare exagerată am putea spune: „Cine nu simte e mort“. Iar acest enunț nici măcar nu este foarte departe de adevăr. Persoanele afectate de un defect cerebral (rar), a cărui consecință este că nu pot simți teama, mor într-adevăr mai repede, deoarece își asumă prea multe riscuri. În spatele furiei, în schimb, se ascunde nevoia noastră de securitate, iar iubirea slujește nevoii de atașament. Dacă toate aceste nevoi nu ar fi îndeplinite, nu am putea exista în calitate de comunitate. Așadar, spectrul larg al sentimentelor noastre ne-a ajutat să supraviețuim ca oameni, chiar și în cele mai grele condiții.

Rațiunea noastră este și ea o instanță importantă în luarea deciziilor, dar lucrează mai încet decât universul sentimentelor. Într-o situație realmente sau aparent periculoasă, frica are întotdeauna prioritate în fața rațiunii. La o adică, trebuie să ne luăm picioarele la spinare și să alergăm pentru a ne salva viața. Spre exemplu, dacă vedem pe jos ceva ce seamănă cu un șarpe, ne dăm imediat înapoi și o luăm la sănătoasa. Abia după ce a trecut pericolul rațiunea poate analiza în liniște dacă fuga a fost necesară. Poate constatăm după aceea că șarpele nu era decât un băț.

Nu este în niciun caz de dorit să ne exprimăm de fiecare dată furia sau să înțepenim tot timpul de frică. Mai degrabă să învățăm să avem o relație mai bună cu ele, mai ales că un sentiment poate fi foarte dominator. Când suntem mâhniți de moarte nici nu ne putem imagina că vor veni iar timpuri mai

bune. În schimb, dacă ne-a cuprins furia, în acele momente ea pune stăpânire pe toată gândirea noastră. Trebuie să învățăm să ne surprindem asupra faptului când ne lăsăm cuprinși de emoții puternice și cum să ne potolim pentru a nu deveni „sclavii emoțiilor“.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Felul în care ne tratăm sentimentele este un act de echilibristică: nu ar trebui nici să le reprimăm, nici să le trăim din plin, fără nicio inhibiție. Sau, cum a formulat fiul unei prietene: „Părinții au voie să fie furioși, dar n-au voie să fie orbiți de furie“. Cu cât reușim mai bine să ne percepem emoțiile și să le ajustăm adecvat, cu atât mai curând le putem percepe pe ale copiilor noștri și îi putem ajuta să le trateze într-un mod adecvat. Copiii învață prin empatia părinților să-și perceapă sentimentele, să le numească și să le ajusteze.

Cum stau lucrurile la tine? Ai acces la toate sentimentele tale sau unele dintre ele îți sunt prea puțin familiare ori poate chiar cu desăvârșire străine? Următoarea insulă de reflecție te poate ajuta să răspunzi la această întrebare.

INSULĂ DE REFLECŢIE:ACCES LA PROPRIILE SENTIMENTE

Dorim să te invităm să-ți privești mai îndeaproape viața emoțiilor și să cercetezi care îți sunt familiare și care îți sunt mai degrabă necunoscute. Pentru a-ți face o imagine despre varietatea și bogăția lumii trăirilor noastre, am alcătuit aici un tabel cu emoțiile esențiale.

---

iubire/afecțiune	bucurie	mândrie
furie/supărare/agresivitate	tristețe/melancolie	frică
vină	dezamăgire	jignire
rușine	singurătate	uimire/surpriză

Care dintre acestea intră în spectrul trăirilor tale și pe care le ascunzi?

Care sentimente îmi sunt familiare? Pe care le am mai des pe parcursul unei săptămâni? (sentimente familiare)

Și care dintre acestea sunt dominante? Pe care le am chiar prea des? Sau prea intens? (sentimente dominante)

Pe care nu le cunosc aproape deloc? (sentimente nefamiliare)

Dacă faci acest exercițiu mai des, îți vei antrena capacitatea de percepere a sentimentelor tale. Vei observa că simți mai frecvent un sentiment sau altul pe care multă vreme abia l-ai perceput. Aceasta este baza capacității tale de a recunoaște diversele sentimente pe care le trăiesc copiii tăi.

Poate ai constatat, cu ajutorul insulei de reflecție anterioare, că ai un acces bun la sentimentele tale și că în general știi ce să faci cu ele. Dar poate ai observat, făcând acest exercițiu, și că sunt unele sentimente pe care abia le poți percepe sau că altele sunt prea active. Poate agresivitatea ta este inhibată, așadar simți rareori furie. Sau poate ești prea agresiv și îți poți ieși din fire pentru niște fleacuri?

Porți cumva în interiorul tău o convingere care spune că trebuie să te adaptezi și nu ai voie să fii furios? Părinții adaptați au tendința să perceapă mai degrabă sentimentele prietenoase și orientate spre atașament, cum ar fi iubirea și afecțiunea. Uneori au sentimente de vinovăție sau le e teamă că nu sunt „destul de buni“.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

Sau te simți foarte repede ofensat și reacționezi cu o criză de furie? La părinții autonomi domină adesea sentimente care subliniază autoafirmarea, cum ar fi supărarea sau furia. Nu rareori sentimentele se dau peste cap. Cuiva care s-a adaptat multă vreme îi sare deodată țandăra și furia se revarsă asupra celor din jur, cum i s-a întâmplat Johannei, mama căreia i-a scăpat mâna.

Ai surprins la tine astfel de izbucniri emoționale? Atunci întreabă-te ce legătură ar putea avea cu copilul tău umbră. Oare acesta este de părere că e insuficient de valoros și că primește prea puțină atenție? Și poate, din acest motiv, reacționează cam prea intens la presupuse ofense și respingeri?

Dacă ai constatat că simți prea puțin, e posibil să nu fi avut voie să simți anumite emoții în casa părintească, pentru că erau nedorite sau prea dureroase.

SĂ PERCEPEM SENTIMENTELE

Atât sentimentele dureroase, cât și cele plăcute sunt legate de senzații corporale. Expresii ale vorbirii de zi cu zi redau aceste legături: iubirea ne încălzește inima, frica ne taie respirația, iar de supărare ni se umflă venele gâtului „uite-așa“. La seminarele noastre și la cabinet constatăm iar și iar că accesul la aceste senzații și, astfel, la perceperea sentimentelor poate fi de-a dreptul îngropat sub ceva. Unii dintre participanții și clienții noștri nu știu ce simt. Dar nu se poate să NU simțim. Sau, altfel spus: de fapt, simțim

întotdeauna. Ce se poate, însă, este să ne distragem atenția de la sentimentele noastre și să devenim mai săraci emoțional. Ne putem scinda emoțiile. Bărbaților li s-a spus adesea în copilărie să-și reprime sentimentele de slăbiciune, de aceea nu vor să se confrunte cu ele. Iată cum se răsfrânge acest lucru în rolul de tată, la vârsta adultă: dacă un copil are o problemă și este trist, tatăl caută soluții rapide. O participantă la seminar a povestit că, exact în ziua în care i-a murit iepurașul, pe care îl iubea foarte mult, tatăl ei i-a cumpărat altul. Și nu a înțeles de ce ea a plâns totuși. Tatăl ei sperase să o scutească (pe ea, dar probabil și pe el însuși) de întâlnirea cu sentimente de tristețe.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Cine evită, neagă sau își ucide sentimentele nu vrea să simtă nodul din gât sau piatra de pe inimă. Prețul pe care îl plătim este că nu vom putea percepe atât de bine nici sentimentele copiilor noștri. Cu exercițiul de mai jos poți, de asemenea, să te instruiești în perceperea sentimentelor.

INSULĂ DE REFLECȚIE:PERCEPE-ȚI MAI BINE PROPRIILE SENTIMENTE

Multora dintre participanții la seminare și dintre clienții noștri le este greu să-și îndrepte atenția spre interior și să perceapă sentimentele. Dacă și tu ești în situația aceasta, îți poți ascuți percepția cu exercițiul de mai jos.

Setează-ți deșteptătorul (din telefonul mobil) astfel încât să sune de cinci ori pe zi. De fiecare dată când îl auzi, întreabă-te:

„Ce simt acum?“ Închide ochii pentru o clipă, îndreaptă-ți atenția asupra corpului tău și simte ce se petrece în interiorul tău.

„Cum se numește acest sentiment?“ Numește-l. Astfel te antrenezi pentru a deveni mai cursiv în limbajul sentimentelor.

„Ce gânduri îmi trec prin cap? Ce îmi trebuie acum? Ce mi-ar face bine?“ Identifică nevoia din spatele sentimentului. Dacă învățăm să ne percepem tot mai bine propriile sentimente, creăm premisa unei empatii mai bune față de copilul nostru.

CĂLDURA CUIBULUI: EMPATIA E CHEIA

Empatia îi ajută pe copii să se poată ataşa în siguranţă. Ei ştiu: „Părinţii mei se ocupă de mine şi de nevoile mele. Pot avea încredere în ei“. Aşa se generează căldura cuibului. Acest mesaj important ajunge la ei chiar şi atunci când empatia reuşeşte doar parţial. Conform lui Karl-Heinz Brisch, expert în ataşament[16], copiii percep ca pe un lucru pozitiv chiar şi numai faptul că părinţii se străduiesc să fie empatici.

Toate mamele şi toţi taţii cunosc, din relaţia cu copiii lor, acele momente de conectare în care ştiu exact ce se petrece în interiorul copilului lor şi de ce are nevoie. Ştim instinctiv ce îi trebuie copilului nostru. Am învăţat pe parcursul convieţuirii cu el să ne explicăm şi să interpretăm corect semnele sentimentelor sale: Kristin a căpătat un simţ pentru foamea lui Lionel, fiul ei în vârstă de doi ani. Când îi este foame, micuţului i se strică dispoziţia. De aceea are întotdeauna la ea, când merg în excursii, felii de măr şi biscuiţi. Benny (doisprezece ani) se înroşeşte ca racul când vede la televizor o scenă de dragoste. Părinţii săi ştiu că e cel mai bine dacă nici nu aduc vorba despre asta. Yasemine (paisprezece ani) are nevoie mai întâi de linişte după şcoală. Atunci mama ei îi opreşte pe fraţii mai mici dacă vor să o asalteze. Următoarea insulă de reflecţie te invită să cugeţi asupra momentelor în care poţi empatiza bine cu copilul tău.

INSULĂ DE REFLECŢIE: CUM INTRi ÎN REZONANŢĂ AFECTIVĂ CU COPILUL TĂU

Cunoşti, cu siguranţă, acele momente în care ştii exact ce îi trebuie copilului tău chiar atunci. Aminteşte-ţi de unul dintre ele şi recheamă-l în minte ca şi când ar fi ACUM!

Cum arăta copilul tău? Ce a spus? Ce ai observat?

Ce ai simțit că se petrece în el?

De unde ai știut ce îi trebuie?

Care a fost strategia ta de empatie?

Poate că până acum nici nu ai fost conștient de cât de mult poți empatiza cu copilul tău. Probabil ai empatizat pur și simplu într-un mod firesc.

Dacă privim această capacitate de empatie ceva mai atent, observăm că are mereu trei pași:

1. Percepere – îndreptarea atenției

2. Interpretarea corectă

3. Satisfacerea nevoii

În cele ce urmează îți vom arăta cum îți poți amplifica sau dezvolta capacitatea de empatie.

EMPATIzarE ÎN TREI PAȘI

Mai întâi ne concentrăm asupra perceperii copilului. Îi acordăm atenție, timp și grija noastră afectuoasă. Percepția despre copil cuprinde și înregistrarea sentimentelor lui mari și mici.

Acum urmează al doilea pas: putem interpreta corect cele percepute. Atunci știm cum arată copilul nostru când îi e foame, când e obosit sau când e cufundat într-un joc. Sentimentele unui copil mai mare pot fi înțelese mai ușor dacă îl și ascultăm cu atenție – și dacă vibrăm emoțional împreună cu el, dacă ascultăm, așadar, și cu inima, nu doar cu mintea.

În final, într-un al treilea pas, îi arătăm că i-am înțeles nevoile și încercăm să i le satisfacem. Nevoile sugarilor și bebelușilor ar trebui satisfăcute pe cât posibil fără întârziere. Cu cât un copil este mai mare, cu atât mai ușor poate aștepta. Flămândul Lionel primește un biscuit, Benny, care se simte jenat, și Yasemine, care are nevoie de liniște, își primesc bula în care sunt menajați. În acest punct se poate ajunge, desigur, și la conflicte. Spre exemplu, când copilul vrea neapărat să-și continue joaca, dar noi vedem clar că e obosit și trebuie să se culce.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Poate ți-a trecut deja prin minte și ție: exercițiile din prima parte a cărții, prin care ți-ai sondat convingerile și ai învățat să-ți accepți și să-ți consolezi copilul-umbră, au fost o pregătire pentru acest capitol. Deoarece, cu cât îți percepi sentimentele mai clar, cu atât mai limpede observi când atitudinea copilului tău îți activează o rană veche și te pune în pericolul de a cădea în modele comportamentale infantile. Îți amintești de Alexander, care se simțea adesea un tată ratat pentru că fiul său îi activa, prin atitudinea sa, convingerile „nu sunt important“ și „sunt insuficient de valoros“. În consecință, Alexander nu reacționa empatic, ci cu supărare, respingere și duritate față de fiul său, care pur și simplu îi testa limitele. Nu era prea empatic. Însă, de când a investigat zonele copilului său umbră și știe cum să-și lase fără putere convingerile negative, el poate rezona cu copilul său:

Julius își petrece după-amiaza la prietenul său Max. Se joacă de-a trenulețul. Alexander a venit să-l ia pe Julius. Stă în cadrul ușii de la camera copiilor. Când Julius îl vede pe tatăl său, strigă: „Tata prostul, tata prostul!“ Spre deosebire de perioada anterioară, Alexander reușește acum să nu se enerveze. Poate simți că fiul său țipă astfel doar pentru că îi place atât de mult să se joace cu prietenul său. Nu este un atac la persoana lui. Nu se mai simte respins sau diminuat în calitatea lui de tată, ci vede cu câtă forță își apără fiul său interesele. Chiar e un pic mândru de acest omuleț viguros. Alexander se așază pe podea, lângă cei doi, își privește copilul (percepere – grijă afectuoasă) și spune apoi: „Julius, omule, ești cam furios că s-a terminat după-amiaza asta frumoasă cu Max“ (interpretare corectă). În felul acesta micuțul se simte înțeles și nu trebuie să se cramponeze de furia sa. Alexander încearcă să îi înțeleagă nevoia și îi iese înainte: „Mai aștept cinci minute, ca să vă terminați jocul. Iar dacă vrei, mâine poate veni Max la noi“ (satisfacerea nevoii).

Dorim să îi mulțumim aici în mod deosebit și prietenei noastre, psihoterapeuta Helena Muser, care ne-a sprijinit de-a lungul alcătuirii manuscrisului prin cunoștințele ei de expert în psihologia copilului. Doamnei Carola Kleinschmidt, care a asigurat redactarea, îi mulțumim, de asemenea, pentru munca de o calitate excepțională.

Recunoaștem că acesta este un exemplu ca la carte pentru capacitatea de a fi empatic. Dar cu siguranță ai trăit și tu astfel de situații, dacă stai să te gândești. Și poate chiar te-ai minunat că de data aceasta nu s-a lăsat cu ceartă, lupte și lacrimi. Capacitatea ta de rezonanță afectivă l-a ajutat pe copilul tău să-și sorteze sentimentele și să se adapteze situației. În plus, în fiecare situație în care acționezi empatic, îl înveți trei lucruri:

În primul rând, Julius a învățat că sentimentul pe care îl are când trebuie să termine minunatul joc se numește „furie“.

În al doilea rând, copilul a învățat că emoția lui este normală.

În al treilea rând, a învățat că există o soluție.

Acum dorim să-ți oferim o îndrumare foarte pragmatică pentru modul în care îți poți însoți copilul într-un mod empatic.

Pasul 1: Percepere – grijă afectuoasă

Îndreaptă-te spre copilul tău, în sensul literal al cuvântului: întoarce-ți corpul spre el, stabilește contactul vizual și acordă-i atenția ta. Percepe cum se simte. Încrede-te în simțurile tale: ce vezi, ce auzi și ce miroși sunt informații care spun multe despre starea sa.

Pasul 2: Interpretarea corectă

Acum încearcă să interpretezi ce sentimente și nevoi se ascund în spatele a ceea ce ai perceput. În cazul copiilor mici, care nu se pot exprima prin cuvinte, depinzi mai ales de descifrarea limbajului corporal. Asta înseamnă că trebuie să poți interpreta corect expresia feței, postura și mișcările copilului. Dacă sunt mai mari, în schimb, pot fi adesea și întrebați de ce au nevoie. Dacă îi asculți concentrat, vei înțelege ce-i preocupă.

În principiu, putem observa la fiecare copil, prin semnale clare, când își îndreaptă atenția spre noi, când ne întoarce spatele, când e relaxat și când e tensionat. La copiii mai mici aceste semnale sunt uneori chiar mai accentuate decât la cei mai mari. Iar adolescenții își iau uneori un pokerface și sunt greu de descifrat.

Semnalele arată nevoi clare:

Cine se întoarce spre tine dorește grijă afectuoasă, atenție, comunicare.

Cine întoarce spatele dorește să fie lăsat în pace.

Cine este relaxat probabil nu are nevoie de nimic în clipa aceea pentru a fi fericit și este bucuros dacă, pentru moment, nu se schimbă prea multe.

Cine este tensionat are nevoie de sprijin.

Semne ale grijii afectuoase:

Stabilirea contactului vizual, contactul vizual

Să te deplasezi (minimal) spre celălalt

Atingerea

Întoarcerea corpului spre celălalt

Datul aprobator din cap

Sprijinirea corpului de celălalt

Întinderea mâinii

Zâmbetul/râsul/zâmbetul pe sub mustață

Întoarcerea capului spre celălalt

Semne ale retragerii:

Întoarcerea privirii/întreruperea contactului vizual

Întoarcerea spatelui

Dat din cap în semn de nu

Întoarcerea capului dinspre celălalt

Întreruperea râsului sau a zâmbetului

Un pas înapoi (minimal)

Înghețarea oricărei mișcări

Strângerea buzelor

Semne ale relaxării:

Tonus muscular relaxat

Respirație adâncă

Voce mai joasă

Ritm mai lent al vorbirii

Buze pline

Umeri lăsați

Mișcări blânde

Ochi relaxați

Semne ale tensionării:

Tonus muscular crescut

Respirație superficială

Buze tensionate

Păstrează distanța

Mișcări agitate

Ochi încordați sau mijiți

Pe lângă aceste indicii generale, fiecare copil are propriul limbaj al corpului, cu care putem încerca să intrăm în rezonanță. Paula, mama lui Bruno, știe

foarte bine, spre exemplu, că micuțul își încrețește fruntea dacă nu îi convine ceva și că își mișcă încet întregul corp când e vesel și binedispus.

Pasul 3: Satisfacerea nevoilor copilului

După ce îți asculți copilul și îi interpretezi, corect, să sperăm, semnalele (limbajului corporal), ar trebui să urmeze, pe cât posibil, satisfacerea nevoilor. Cu cât copilul e mai mic, cu atât mai repede ar trebui să-i satisfaci nevoile. Bebelușii nu au o imagine mentală a timpului, de aceea nu e de niciun folos să le spunem: „Vin în cinci minute la tine“. Ei sunt cuprinși imediat de o teamă existențială, se simt lăsați de izbeliște și singuri. De aceea te îndemnăm să reacționezi prompt, pe cât posibil, la plânsul bebelușului. Pe măsură ce cresc, copiii devin din ce în ce mai capabili să aștepte până la satisfacerea nevoii lor. Este în ordine ca mama să-i spună fiicei sale de șase ani: „Comoara mea, îți fac imediat o cacao. Dar înainte aș dori să termin de scris e-mailul acesta“.

Așadar, trebuie să percepem și să satisfacem nevoia copilului conform cerințelor vârstei. În plus, în cazul copiilor mai mari, al adolescenților și al tinerilor adulți, discuția cu ei este ca un chit care întărește legătura. Ei se simt acceptați și luați în serios mai ales atunci când discuția nu se poartă cu un alt scop.

DIGRESIUNE: ASCULTĂ FĂRĂ ALT SCOP ÎN AFARĂ DE ASCULTARE

Capacitatea de a asculta este altă cărămidă în edificiul empatiei părintești. Faptul că te arăți dispus să asculți îi transmite unui copil mesajul: „Ești important pentru mine. Mă interesează persoana ta“. În plus, astfel putem

intra mai bine în rezonanță cu el, mai ales dacă ascultăm fără vreo altă intenție. Nu ne urmărim propriile scopuri în timp ce îl ascultăm, ci suntem conduși doar de dorința de a ne înțelege copilul. Pentru asta ar trebui să ne eliberăm, pe cât posibil, de propriile închipuiri. Acest lucru nu e chiar atât de ușor, deoarece tocmai în cazul copiilor noștri ascultăm adesea cu un scop (ascuns). Spre exemplu, când copilul povestește despre educatoarea „tâmpită“ de la afterschool, intrăm foarte repede în propriul nostru film. Poate ne întrebăm: „A fost bine să-mi dau copilul la afterschool? Trebuie să se descurce acolo, altfel nu mai pot lucra. Sunt o mamă denaturată?...“

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Astfel de dialoguri interioare sunt adesea influențate de convingerile din copilul-umbră. Însă, pentru a putea asculta fără alt scop în afară de ascultare, trebuie să fim într-un anume fel liberi – liberi de intențiile și de tiparele noastre. De aceea oferim în această carte atât de multe insule de reflecție. Acestea ne pot ajuta să identificăm și să vindecăm tiparele și să ajungem la un comportament fără intenții secundare. Abia atunci putem manifesta un interes veritabil.

În discuțiile de zi cu zi pe care le purtăm cu copiii noștri nu putem evita să avem în minte anumite idei asupra direcției în care vrem să îi conducem. Fiul nostru de șapte ani ne povestește, spre exemplu, despre antrenamentul de fotbal la care se pregătește să plece, iar noi ne gândim imediat că trebuie să-și ia neapărat ceva de băut la el. Acest gând e firesc. Nici nu trebuie să ascultăm permanent fără scop secund. Însă, dacă reușim să purtăm mereu discuții în care nu avem o agendă (secretă), legătura cu copilul nostru se va aprofunda.

În plan comportamental, a asculta fără alt scop în afară de ascultare înseamnă că intrăm în contact, ascultăm cu dispoziția de a accepta, cu urechile ciulite și cu mintea deschisă și pricepem ce ne spune copilul. El se simte înțeles dacă repetăm apoi, cu cuvintele noastre, ce am înțeles și dacă punem câte o întrebare.

Cum ascultăm fără a avea alt scop decât ascultarea?

Primul pas, când intrăm în contact cu copilul, constă întotdeauna în stabilirea contactului vizual și captarea atenției.

În special când avem de-a face cu copii mai mari, trebuie să așteptăm momentul potrivit pentru o discuție. Un tată a povestit că îi plăcea să își plimbe cu mașina fiul aflat la pubertate, fiindcă atunci ajungeau adesea la discuții de calitate.

În plus, ar fi de dorit să semnalăm receptivitatea prin limbajul corporal: să ne întoarcem trupul spre copil, să dăm din cap aprobator, să zâmbim încurajator (în mașină posibilitățile sunt, firește, limitate).

Să ne străduim să urmărim ce spune. Asta înseamnă să ascultăm cu adevărat și să nu fim cu mintea în altă parte. Atenția noastră este îndreptată doar spre ceea ce vrea să ne spună copilul.

Dacă redăm cu propriile noastre cuvinte ceea ce a spus copilul, putem verifica dacă am prins ideea. Dacă am înțeles corect, probabil va aproba

(ușor) din cap sau va spune: „Da, exact“. Și dacă am înțeles greșit ne vom da seama. Cine nu e de aceeași părere cu noi o arată, spre exemplu, scuturând din cap, dându-se foarte puțin înapoi sau spunând: „Nu, nu asta am vrut să zic“.

Într-un final ne manifestăm interesul punând o întrebare despre cele auzite.

BLOCAJE ALE EMPATIEI

Principala premisă pentru empatia față de copiii noștri este accesul la propriile sentimente. Dacă îl avem, putem percepe prin empatie orice sentiment al copiilor. Și nu rareori tocmai aici e problema. Deoarece, din păcate, cu sentimentele noastre avem adesea o relație proastă: pretindem că nu le avem, le zăvorâm, le negăm sau le deviem. Astfel vrem să ne protejăm de sentimente prea dureroase sau neplăcute, care sălășluiesc în copilul nostru umbră. Prețul acestei protecții este, însă, că nu avem o legătură prea bună cu unele dintre sentimentele noastre. Prin urmare, putem rezona mai puțin bine cu copilul nostru. Spre exemplu, când copilul se simte singur, dar eu, pentru a mă proteja, am alungat sentimentul singurătății din viața mea, nu voi percepe sentimentele copilului meu și nu voi reacționa la ele. Prin urmare, nu-i voi oferi consolare, iar asta îi va accentua singurătatea.

Uneori nici nu ne permitem sentimente pozitive. Sună bizar, dar nu e un lucru rar întâlnit. Mai ales un om care a fost cândva un copil vesel și vioi, care, așadar, poartă în el un copil-soare foarte activ, știe despre ce este vorba. Acesta era mereu înfrânat: „Ești prea zgomotos! Încetează cu țopăiala! Ești prea neastâmpărat! Dacă o ții tot așa, n-o să te mai placă nimeni“. Un copil (mai mic) nu se gândește atunci: „Tata e stresat“ sau „Învățătoarea e la ultima oră și acum i se pare că e prea multă gălăgie“, ci se gândește și simte că nu este în regulă ceea ce face el.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Pentru a se adapta așteptărilor celor din jur, își interzice sentimentele nestăpânite și vesele. Deoarece aceste tipare supraviețuiesc, adultul va fi mai târziu foarte probabil inhibat în vitalitatea sa emoțională. Dacă nu anulează acest program, există pericolul să îl transfere asupra copiilor săi. La fel de puțin pe cât a învățat să își desfășoare propria vitalitate va ști apoi cum să se raporteze la vitalitatea copilului său. Probabil că va înfrâna veselia și pofta de viață ale copilului cu exact aceleași vorbe care i s-au spus lui cândva.

Blocajele emoţionale tipice ale părinţilor adaptaţi și autonomi

Atât părinții autonomi, cât și cei adaptați au tendința să refuleze anumite sentimente. Părinții adaptați blochează în special furia și agresivitatea care îi pot implica în conflicte cu ceilalți. Marea lor nevoie de recunoaștere se opune dorinței afirmării de sine. De aceea este posibil ca părinții adaptați să pună prea mult accent pe sentimentele de grijă iubitoare și de amabilitate. Dar unde dispare energia de delimitare? Uneori este prezentă într-o formă mascată. Noi toți am întâlnit adulți cu un zâmbet fals, uneori chiar noi, părinții, suntem aceia. De dragul armoniei și al legăturii cu ceilalți renunțăm

la exprimarea supărării, ceea ce copiii observă, desigur. Nu rareori își continuă atunci comportamentul enervant, doar pentru a stârni o reacție onestă.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Părinţii autonomi, în schimb, au o problemă cu acceptarea sentimentelor care exprimă slăbiciune, cum ar fi tristeţea, neputinţa şi teama. Spre deosebire de adaptaţi, aceştia pun mult preţ pe apărarea limitelor lor, iar aici sentimentele de slăbiciune pot fi mai degrabă piedici. Cel mai mult şi-ar dori să le poată îndepărta la ordin. Copiii lor aud adesea: „Nu mai fi aşa!“ În schimb, toate sentimentele care sunt expresia curajului şi a vitejiei sunt întărite. Când fetiţa de şapte ani întreabă dacă va reuşi oare să sară la ştrand de pe trambulina de trei metri, tatăl autonom/mama autonomă o va încuraja: „Da, clar, reuşeşti fără probleme“. Părinţii adaptaţi, în schimb, mai degrabă ar descuraja-o: „Nu, mai bine nu. Mai aşteaptă până te simţi foarte sigură pe tine“. Nota bene: ambele răspunsuri pot fi corecte dacă se orientează după capacităţile şi nevoile copilului. Însă, dacă suntem captivi în sentimentele noastre, judecăm capacităţile şi dorinţele copiilor prin ochelarii tiparelor din copilăria noastră.

Când spunem că unii oameni își interzic, refulează sau blochează anumite sentimente, sună ca și când acesta ar fi un proces conștient și activ. Acest

lucru este adevărat doar în anumite condiții. În foarte multe cazuri anumite sentimente sunt date la o parte în mod inconștient.

„ÎMPLINEȘTE-ȚI MISIUNEA“: BLOCAJE PRIN DELEGARE

În psihologie vorbim despre „misiuni de familie“ sau „delegare“ atunci când părinții au anumite așteptări de la copilul lor, pe care acesta trebuie să le ducă la bun sfârșit ca pe o misiune. Dacă noi avem – conștient sau inconștient – așteptări mari de la copilul nostru, urmarea aproape inevitabilă va fi că nu îi vom mai putea percepe limpede nevoile. Dorințele noastre ne tulbură capacitatea de percepție.

Adesea părinții își investesc copilul cu mari așteptări încă dinainte ca acesta să se nască. De la cei mai mulți nou-născuți se așteaptă să aducă bucurie în familie și să marcheze un nou capitol în viața acesteia. Însă unele așteptări părintești trec mult peste ceea ce poate oferi un copil. Spre exemplu, o mamă poate spera în taină să îl lege mai bine de ea pe tatăl copilului, exact prin faptul că acesta a devenit părinte. În cazul acesta, copilul primește misiunea inconștientă: „Fă ceva ca tatăl tău să mă iubească mai mult!“ Primește funcția de a împlini dorințele nesatisfăcute, legate de relația de cuplu, ale mamei sale. Chiar dacă mama îl iubește cu devotament, îl va privi prin ochelarii așteptărilor ei: „Ne cimentează relația? Partenerul meu mă iubește acum mai mult?“ Așadar, atenția mamei este împărțită în două: nevoia ei de a avea o relație mai apropiată cu partenerul se suprapune pe relația cu copilul ei.

Delegările sunt misiuni de viață transmise de părinți și bunici copiilor. Ca mame și tați, suntem atât receptori de misiuni (de la părinții și bunicii noștri), cât și transmițători (către copiii noștri). Există misiuni conștiente, deschise, dacă, spre exemplu, se așteaptă ca fiul mai mare să preia cândva afacerea familiei. Și există misiuni sub acoperire, inconștiente. Despre acestea nu se discută deschis în familie. Și cum s-ar putea face asta? În

momentul în care se poate vorbi despre ele nu mai sunt inconștiente. Astfel de misiuni pot fi ca un copil să i-l înlocuiască mamei pe geamănul care a murit la o vârstă foarte mică, să transpună în realitate visul vieții tatălui, să păstreze un secret de familie. Sau să șteargă o pată de rușine de pe obrazul familiei, spre exemplu să abată atenția prin realizări excepționale de la un unchi certat cu legea, oaia neagră a familiei.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Există delegări foarte variate. Pentru a putea intra în pielea copiilor noștri este necesar să conștientizăm misiunile pe care ni le-au pus în spate părinții noștri. Doar atunci putem împiedica să le transmitem inconștient mai departe fiicelor și fiilor noștri.

Într-o astfel de situație se află Paula. Mama ei a rămas însărcinată în timpul școlii și de aceea a fost nevoită să o întrerupă. Prin urmare, fetița a primit, de la bunici și de la mama ei, misiunea inconștientă de a o face pe aceasta din urmă fericită din nou, ca despăgubire pentru deficitul în dezvoltarea profesională și independență. Paula, care a reflectat mult la tiparele copilăriei ei, a conștientizat pe parcursul introspecției această delegare. Tot atunci a înțeles, cu durere, și că în copilărie nu a avut nicio șansă să îndeplinească această misiune: într-adevăr, mama ei a suferit toată viața din cauza educației întrerupte, dar nici nu a avut hotărârea să recupereze ulterior. Era mai degrabă înclinată să caute nod în papură și să se autocompătimească și s-a cramponat de rolul de victimă. Paulei i-a luat mult timp să se elibereze

de sentimentul că ar fi responsabilă pentru mama ei. Iar acum are grijă ca fiul ei Bruno să nu aibă aceeași soartă, de aceea își analizează cu atenție așteptările pe care le are de la el. De curând, o prietenă i-a spus: „Bruno al tău este o fire veselă!“ În mintea Paulei s-au aprins imediat beculețele de alarmă: „A primit și el misiunea inconștientă de a mă face neapărat fericită?“ S-a cufundat din nou în sine și a constatat că nu o deranjează dacă fiul ei este uneori trist sau prost dispus. Nu trebuie să fie vesel pentru a o înveseli pe ea. Astfel a constatat ușurată: „Nu, firea lui veselă este un dar din naștere“.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Delegarea cu care ne încărcăm copilul se revelează atunci când ne punem întrebarea ce speranțe legăm de nașterea sa și cum îl vedem. Cu siguranță te-ai întrebat pe parcursul lecturii dacă și în cazul tău a existat o misiune de familie – sau chiar mai multe. Următorul exercițiu te poate ajuta să-ți limpezești gândurile.

INSULĂ DE REFLECŢIE:CUM DETECTezi MISIUNILE (DELEGĂRILE)

Poți căuta în două direcții eventualele delegări din familia ta. Pe de o parte, poți descoperi care este misiunea ta, pe de alta, poți cugeta ce misiuni le

atribui tu copiilor tăi.

Închide ochii pentru o clipă și răspunde-ți la următoarea întrebare: „Ce speranțe și dorințe ale părinților mei trebuie/ar fi trebuit să împlinesc?“

Lasă-ți gândurile să curgă și scrie tot ce îți vine în minte pe această temă, fără să te cenzurezi interior.

Apoi fă o pauză, poate vrei chiar să te scuturi o dată înainte de a răspunde la următoarea întrebare. Dacă dorești, închide iar ochii un moment și răspunde-ți la următoarea întrebare: „Ce dorințe și speranțe leg de copilul meu? Cum aș vrea să fie cândva fiul meu/fiica mea?“

Lasă-ți din nou gândurile să curgă și scrie tot ce îți trece prin minte legat de asta.

La sfârșit poți reflecta dacă între cele două răspunsuri există vreo legătură.

Este posibil să fi descoperit o misiune de care până acum nu ai fost conștient, iar acum te întrebi cum să procedezi cu ea. Poate că această revelație te împinge într-un puternic conflict de loialitate? Astfel nu poți să te eliberezi de așteptările pe care părinții le au de la tine, ci simți în continuare că ai datoria de a le îndeplini. La fel ca Paula, care și ca femeie adultă încerca mereu să-și înveselească mama. Într-un astfel de caz, preiei

prea multă responsabilitate pentru mama ta/tatăl tău și ar fi important pentru tine să te eliberezi într-un mod sănătos de această sarcină.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Te-ar putea ajuta și ideea că poți fi o mamă mai bună sau un tată mai bun pentru copilul tău dacă te rupi din țesătura încâlcită a familiei tale de origine. Câtă vreme rămâi captiv în ea, spre exemplu, gândind mereu: „Trebuie să am grijă ca mama să fie fericită“, nu ești liber de îndatoriri false. Acest lucru se repercutează și asupra copilului tău. Probabil că nepotul (copilul tău) trebuie și el să aibă grijă ca bunica (mama ta) să fie fericită. Cu cât reușești să te eliberezi de acest exces de responsabilitate, cu atât îi poți transmite această importantă capacitate și copilului tău.

Poate că părinții tăi sunt azi bolnavi și bătrâni, iar tu te gândești: „Acum nu mai pot să le fac așa ceva“. S-ar putea să ai dreptate. Dar găsește, te rog, un model pentru tine în care le faci pe plac părinților tăi, dar nu te abandonezi nici pe tine. Probabil că nu ți-e ușor să găsești dreapta măsură. Aici sunt mereu de folos discuțiile cu prieteni buni, care pot fi mai obiectivi decât tine.

Poate ai descoperit o misiune pe care până acum i-ai transmis-o inconștient copilului tău? Atunci gândește-te, te rugăm, dacă aceasta îi este benefică sau mai degrabă i-ar putea împiedica dezvoltarea. Dacă se aplică varianta din urmă, te rog să iei decizia de a-i pune capăt interior. Dacă acum copiii sunt destul de mari, iar tu îți spui că răul a fost deja făcut, vorbește cu ei deschis despre asta. Multe greșeli pe care le-am făcut ca părinți le putem îndrepta sau măcar atenua printr-o discuție deschisă cu copiii. Tocmai cu cei mai în vârstă se poate vorbi. Elisabeth, mama care și-a împins mereu copilul spre

performanță pentru a-l scuti de experiența eșecului, i-ar putea povesti despre copilăria ei. Despre faptul că atunci s-a simțit prea puțin înțeleasă de părinții ei. Ar putea spune chiar: „Îmi pare rău că uneori am pus presiune asupra ta. De fapt, scopul meu a fost doar ca tu să fii cândva mai sigură pe tine decât sunt eu“. O discuție de genul acesta poate face să iasă la suprafață lucrurile ascunse. Dacă delegarea nu mai este mascată și se poate discuta deschis despre ea, puterea ei dispare. După o astfel de discuție, atât părinții, cât și copiii simt adesea că li s-a luat o mare greutate de pe umeri.

„NOI NU SIMȚIM ASTA“: SENTIMENTE CLIVATE

Cine clivează sentimente nu le percepe. Este vorba aici despre un mecanism psihic de apărare dobândit, de cele mai multe ori, în copilăria timpurie. În copilărie acest mecanism a apărut ca să ne apere în fața unor avalanșe de emoții negative. Apărarea psihică are grijă să funcționăm și să nu ne prăbușim atât de repede. Dacă un copil nu are nicio șansă să-și învingă sau să evite sentimentele negative, la un moment dat psihicul ia decizia de a le deconecta. Acesta este corespondentul leșinului care se instalează în cazul durerilor fizice insuportabile. Copiii se „proiectează“ din corpul lor și nu mai simt nimic. Acest mecanism de apărare este apoi transportat în viața de adult sub forma unui reflex psihic.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Există oameni care nu cunosc sentimentul de a le fi dor de cineva. Acest lucru îngreunează relațiile de iubire sau le face imposibile. Dacă, spre exemplu, sunt separați pe parcursul săptămânii, din motive profesionale, de partenerul lor, se poate întâmpla să îl uite. În spatele acestui fapt se ascund experiențe profunde de părăsire și de izolare. În copilărie au învățat să decupleze aceste sentimente insuportabile. Dacă respectivul adult trăiește o situație de separare – fie și numai plecarea de acasă a partenerului, dimineața –, i se pot declanșa aceste sentimente copleșitoare de părăsire. Însă „întrerupătorul de urgență“ din creier le blochează imediat. S-a constatat în studii neurologice că oamenii care au acest model reacționează intens la o situație de separare, însă această emoție este blocată înainte să poată ajunge în sfera trăirilor conștiente.

Dacă un sentiment a fost clivat, nu-l mai putem recunoaște nici la alții și nu putem avea o atitudine empatică. Așadar, clivajul este un ucigaș al empatiei. Însă este foarte greu să dai de urmele unui astfel de sentiment – acest lucru se află chiar în natura clivajului.

Dacă te gândești cu îngrijorare că ai putea purta în tine un astfel de sentiment, mai verifică o dată, cu ajutorul insulei de reflecție Acces la propriile sentimente de la pagina 148, dacă există într-adevăr un sentiment care îți este complet străin. Dacă există, încearcă să descoperi ce anume din evoluția ta familială și psihică a putut duce aici. Dacă descoperi că au fost

întâmplări traumatice din copilărie, un suport psihologic ți-ar fi cu siguranță de ajutor.

„TU SIMȚI LA FEL CA MINE“: PROIECȚIA SENTIMENTELOR

Uneori părinții sunt prea puțin empatici și fiindcă își proiectează propriile sentimente asupra copilului, în sensul literal al cuvântului proiecție. Este ca și când ne-am folosi copiii ca o pânză albă pe care am trimite imagini cu un proiector de filme. Aceste imagini, însă, nu au prea mult de-a face cu copiii, ci doar cu modul nostru subiectiv de a vedea realitatea. În această proiecție le atribuim copiilor sentimentele, dorințele, nevoile și nostalgiile noastre. Asta se întâmplă de cele mai multe ori inconștient. Poate îți amintești de Karina? Mama autonomă care apelase la multe persoane pentru îngrijirea copiilor? Ea își proiecta nevoia de libertate asupra copiilor și credea inconștient că și copiii simt la fel ca ea și că au de câștigat de pe urma variației și a diferitelor relații. Dar ea pierdea din vedere, în acest proces, nevoia de cuibărire și de apropiere a micuților. Într-adevăr, uneori nu este deloc ușor să deosebim o empatie reușită de o proiecție.

Să ne imaginăm o mamă al cărei copil trebuie să interpreteze un cântec la o serbare școlară. Copilul abia așteaptă să apară pe scenă și nu are emoții. Mamei, în schimb, ideea de a cânta în fața altor oameni îi provoacă palpitații. Așadar se gândește că și copilului ei trebuie să-i fie teribil de frică de această reprezentație. Așa că își proiectează nervozitatea asupra copilului. Iar apoi, când le povestește altor mame despre agitația copilului legată de spectacol, toate sunt foarte impresionate, deoarece tracul nu e ceva neobișnuit. Dacă este mic, copilul probabil va prelua emoțiile. Un copil mai mare, în schimb, s-ar putea delimita, explicându-i mamei că nu are nicio problemă cu apariția pe scenă.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

În copiii noștri ne vedem pe noi înșine. Fără să vrem ne amintim de noi înșine la vremea când eram copii mici, elevi și adolescenți. Revenim la experiențele noastre și spunem, de exemplu: „Fiica mea, sărăcuța, e la pubertate acum“. Și poate trecem cu vederea că fata se află tocmai într-o fază foarte bună. Probabil că pubertatea NOASTRĂ a fost îngrozitoare. Prin asta nu vrem să spunem, desigur, să nu ne amintim de copilărie și de tinerețe. Doar că trebuie să fim precauți cu transferul de sentimente – trebuie să evităm să-i atribuim copilului aceleași sentimente pe care le-am avut într-o situație asemănătoare sau le mai avem și azi. Mailin ne-a povestit că nu avea voie niciodată să se joace cu copiii vecinilor. „Oricum nu-i poți suferi“, afirmau părinții ei. Doar mulți ani mai târziu Mailin a aflat că o ceartă între vecini, care dura de mulți ani, fusese probabil cauza interdicției. Perfidia nu consta însă în interdicția în sine, ci în faptul că părinții i-au atribuit un sentiment care nu corespundea simțămintelor ei. Mailin îi găsea simpatici pe copiii vecinilor.

Să privim situația prin ochii copilului: vede un conflict între ceea ce simte el însuși și ceea ce ar trebui să simtă. Nu știe unde se află adevărul în clipa aceasta și se va întreba: „Mă pot încrede oare în ceea ce simt eu? Sau este corect ceea ce spun părinții mei? Ar trebui să simt ca ei?“ Astfel, tata și/sau mama generează în simțirea copilului o derută care poate avea un efect negativ asupra sentimentului propriei valori. Să am un sentiment sănătos al propriei valori înseamnă să mă pot baza pe mine. Încrederea în propriile sentimente este o componentă esențială a sentimentului valorii de sine. Dacă nu am această încredere, voi fi chinuit de îndoieli privitoare la mine însumi.

Dacă unui copil trist i se bagă în cap că nu are niciun motiv de tristețe, acesta îl va crede mai degrabă pe adult și își va nega tristețea. Dacă unui

copil deschis față de cei de vârsta lui i se spune mereu că nu poți avea încredere în alții, la un moment dat va stoca în ființa lui o neîncredere profundă. Dacă simte adesea și pe bună dreptate furie împotriva învățătoarei, dar este descurajat să simtă asta, poate deveni cu timpul un laș. Dacă unui copil mândru de realizările lui grozave i se spune mereu că „lauda de sine nu miroase a bine“, atunci va învăța să-și minimalizeze realizările.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

Toate acestea conduc la o insecurizare enormă. Ca adulți, se vor întreba adesea: „Este corect ce simt? Văd bine lucrurile? Am voie să simt astfel?“ Oamenii insecurizați caută mereu să se orienteze după lucruri exterioare, deoarece acasă au învățat că părerea lor e greșită. Astfel devin vulnerabili la manipulare, respectiv vor încerca să delege altor persoane răspunderea proprie, fiindcă nu au încredere că pot lua deciziile corecte pentru ei înșiși.

Proiectarea trăirilor noastre asupra altor oameni și asupra copiilor noștri îi face pe aceștia în mod normal să simtă că nu sunt percepuți și înțeleși corect. Ți s-a întâmplat și ție adesea, cu siguranță, să ți se atribuie greșit anumite sentimente și intenții. Nu ți se pare că este extrem de supărător și de nedrept? Dacă ai avut noroc, ai putut contrazice această apreciere greșită. Dar asta presupune ca celălalt să ți-o fi comunicat. Însă de multe ori semenii noștri nu ne spun ce gândesc despre noi și sentimentele noastre. Sau o spun, dar nu ne cred pe noi.

În cabinetul nostru de psihologie suntem mereu bulversate de cât de extremă poate fi această percepere greșită. Astfel, un om care consumă alcool în cantități moderate este văzut de un băutor habitual ca „alcoolic bine deghizat“. Unui om care trăiește într-o relație fericită i se atribuie o aventură secretă. Despre cineva care este relaxat și visează cu ochii deschiși se spune

că ar fi trist și nefericit. Cuiva care are o atitudine deschisă și prietenoasă i se atribuie falsitate și scopuri ascunse.

Este nesfârșită lista interpretărilor false și a percepțiilor eronate pe care oamenii le aruncă asupra celorlalți. Proiecțiile sunt terenul pe care înfloresc cele mai multe nedreptăți ale lumii. Dar în ele se reflectă trăirile celui care face proiecția. Astfel, spre exemplu, un om al cărui copil-umbră se simte inferior are tendința să îi atribuie celuilalt porniri dominatoare. Captiv în perspectiva de câmp a copilului-umbră, el se simte mic și inferior – din această perspectivă, celălalt apare mai mare și mai puternic. Iar de aici până la a-i atribui celuilalt intenții dușmănoase pasul nu e mare. Dacă suntem captivi în perspectiva copilului nostru umbră, suntem înclinați spre sentimente de inferioritate, invidie și frică exagerată. Asta, din păcate, nu ne face oameni mai buni. Dacă, însă, nu ne scăpăm din ochi, ne putem surprinde la timp când intrăm din nou sub influența copilului-umbră.

Dar cum îmi pot da seama că îi atribui celuilalt un sentiment greșit sau o intenție greșită ori, dimpotrivă, că empatizez corect cu el? Cele mai mari șanse să ne dumirim există dacă avem de-a face cu cineva care se poate exprima bine verbal. Atunci e suficient să-l întrebăm: „În clipa asta te simți așa și așa? Mie așa mi se pare“. În cazul copiilor mici, în schimb, depindem de impresiile noastre. În general, însă, indiferent dacă avem în față un om mare sau unul mic, trebuie să-l privim și să-l ascultăm cu atenție și să ne deschidem realmente pentru trăirile lui.

În plus, între timp ar trebui să ne fi lămurit că fiecare dintre noi ar trebui să se cunoască bine pe sine însuși. Cu cât îmi observ mai bine viața interioară, cu atât mai repede voi reuși să deosebesc sentimentele, dorințele, intențiile și nostalgiile mele de ale copilului meu.

„TREBUIE SĂ FII MAI BUN DECÂT MINE“: PROIECȚIA VALORII DE SINE

Cei mai mulți părinți își doresc pentru copiii lor o viață mai bună decât au avut-o ei, iar această dorință acționează ca un adevărat propulsor. Foarte multe mame și foarte mulți tați sunt profund altruiști și își dau și cămașa de pe ei pentru ca fiul sau fiica lor să se bucure de o viață mai frumoasă decât a lor. Visează la o copilărie mai fericită pentru copiii lor, la ani de școală mai buni și la un viitor mai bun. Ce ar putea fi rău în asta? Nu e nimic rău – dar poate fi dacă în acest proces trecem cu vederea realitatea copiilor noștri. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când dorințele și visurile pentru copiii noștri își au rădăcina în copilul-umbră. De fapt, adânc în noi ascundem dorința intimă de a-l ajuta pe copilul nostru umbră. Vrem să-i dăm iubirea și susținerea de care ar fi avut nevoie pentru a-și construi un sentiment pozitiv al valorii de sine. Vrem să îl consolăm. Dar putem face asta numai dacă știm de existența lui. Atunci îl putem vindeca și ne putem îngriji copiii cum trebuie. Adesea însă nu suntem conștienți de copilul-umbră și întreprindem acțiuni-surogat, dându-i fiului nostru sau fiicei noastre tot ceea ce ne-am fi dorit noi să avem.

Poate că ne copleșim copiii cu grija noastră, cu interesul nostru și cu oferte de ajutor, astfel încât copilul nu mai are nicio libertate de mișcare. O mamă ne-a povestit cum decurge o săptămână tipică a fiicei ei: „Lara (zece ani) are lunea o zi lungă la școală, marțea merge la ora de flaut, miercurea vine la ea Steffi, meditatoarea, iar joia are balet“. Atenție, un copil ca Lara împlinește astfel adesea visurile părinților săi, nu pe ale sale. Fetița este uneori epuizată de programul atât de încărcat. Ar prefera să termine cu baletul și să rămână o dată acasă după-amiaza sau să se întâlnească cu prietenele ei. Însă mama ei îi respinge regulat orice propunere în sensul acesta cu cuvintele: „Baletul e atât de bun pentru ținută. Doar nu vrei să renunți la asta? Iar cu prietenele tale doar te vezi la școală“. Mama Larei s-a simțit neglijată de părinții ei și dorește ca fiicei ei să-i fie mai bine decât i-a fost ei. De aceea vrea neapărat să o susțină și să îi ofere toate posibilitățile care ei i-au fost refuzate. Cu cele mai bune intenții, exagerează, din păcate, și nu ia în serios nevoile Larei.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

Procedând astfel, le provocăm copiilor tensiuni și stres. Agenda plină a Larei nu este o excepție. Există copii de patru ani trimiși la cursuri de chineză și săptămâna unor copii de doisprezece ani are patruzeci de ore. Iar părinții trec cu vederea presiunea imensă pe care o exercită astfel atât asupra lor înșiși, cât și asupra copiilor lor.

Adesea părinții își suprastimulează și suprasolicită copiii și pentru că (în secret) nu sunt siguri pe ei și, de cele mai multe ori, în copilărie nu și-au putut clădi o valoare de sine stabilă.

Dacă posedăm un sentiment stabil al valorii proprii și purtăm în noi credințe de felul: „Sunt suficient!“ sau „Sunt valoros!“, nu vom intra în atâtea încurcături ca educatori ai copiilor noștri. O valoare proprie sănătoasă ne dă literalmente siguranța că „îi dăm noi de capăt“. Știm atunci că suntem valoroși – independent de performanțe – și că valoarea copilului nostru nu depinde de satisfacerea cerințelor noastre privitoare la performanțele sale. O valoare proprie sănătoasă ne ajută și să vedem că deja am făcut multe lucruri bune ca părinți. Asta ne dă capacitatea să ne apreciem realizările ca tată sau ca mamă. Cu o valoare proprie sănătoasă, putem asculta și criticile aduse stilului nostru educațional sau atitudinii copiilor noștri și nu trebuie să respingem categoric orice critică. Mai degrabă ne dă posibilitatea să cercetăm în liniște dacă ne asumăm responsabilitatea sau nu. În schimb, un sentiment labil al valorii de sine poate conduce la situația în care copilul nostru trebuie să ne completeze valoarea proprie. Nu rareori trebuie să compenseze cu realizările sale lipsurile noastre.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții,
pentru că depind întru totul de ei.

DIGRESIUNE: VALOAREA DE SINE ȘI PRESIUNEA PENTRU PERFORMANȚE ȘCOLARE

Adesea subiectul „performanței“ devine deosebit de virulent odată cu intrarea la școală a copiilor noștri. Cu cât mai labilă este valoarea noastră de sine, cu atât mai temători ne uităm la rezultatele lor școlare. Părinții se întreabă: „Fiul meu va eșua la fel ca mine? Fiica mea va lua note bune?“ De atâta teamă, părinții îi împing pe copii spre realizări și nici nu mai văd unde îi suprasolicită și nici unde este complet inutil să împingă de la spate.

Sentimentul valorii de sine se comunică în multe privințe copiilor noștri. Cu antenele lor fine, aceștia observă dacă mergem tensionați la ședința cu părinții, deoarece în sinea noastră ne simțim inferiori în fața cadrului didactic. Copilul observă că părinții sunt agitați când „trebuie să meargă“ la învățător. Deduce inconștient: „Dacă tata și mama se tem de învățător, probabil că și eu trebuie să mă tem“. Copilul preia teama părinților.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Este foarte ușor să se formeze un cerc vicios: fiul sau fiica încep să se teamă, iar notele scad. Astfel se intensifică teama și agitația părinților și a copiilor, ceea ce le slăbește valoarea de sine și are efecte negative asupra performanțelor. În acest mod se transmit de la o generație la alta nesiguranța și sentimentul de inferioritate în chestiunile școlare.

Uneori, noi, părinții, afișăm și o atitudine de „mă-doare-n-cot“ în ceea ce privește școala și performanța. Pentru a decupla sentimentele care ne amenință valoarea de sine, declarăm că școala și tot ce ține de ea nu au nicio importanță – adesea cu bune intenții. În situația aceasta, părinții vor, de fapt, să-i transmită copilului: „Te iubim și dacă nu ai mari performanțe“. Însă atunci nu iau în serios un domeniu al vieții copilului lor. Până la urmă, el petrece zilnic între patru și opt ore la școală și e posibil să primească prea puțină susținere și prea puțină recunoaștere din partea părinților săi. De asemenea, există pericolul ca ei să nu-l observe nici pe el, nici aptitudinile și nevoile lui școlare.

Mulți părinți au avut experiențe proaste la școală. Au fost umiliți de un cadru didactic în fața clasei, au fost pedepsiți de părinți pentru note proaste sau poate au fost tachinați la ora de sport. Toate aceste experiențe sunt depozitate în copilul-umbră și de regulă ne erodează sentimentul valorii proprii. Și în privința școlii părinții își doresc să-i fie cândva copilului mai bine decât le-a fost lor. Dar nu ne putem baza pe asta. Instituția școlară nu s-a schimbat fundamental de pe vremea copilăriei noastre. Încă mai există învățători nedrepți, cursuri plictisitoare și săli de sport cu miros stătut. Iar când copilul nostru ne povestește în liniște despre experiențele sale, se activează copilul nostru umbră. Nu contează dacă ne exprimăm cu glas tare indignarea legată de școală sau îi atribuim copilului vina pentru faptul că nu se descurcă mai bine. Niciuna dintre reacții nu îi îndeplinește așteptările, deoarece privim prin ochelarii copilăriei noastre. Mai degrabă ar trebui să stăm lângă el și să ascultăm cu atenție care este suferința lui legată de situația de la școală, iar apoi să ne gândim împreună la o soluție. Copiii au nevoie de încurajare și susținere din partea noastră.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Dorim să te încurajăm să te mai confrunți o dată cu traseul tău școlar cu ajutorul insulei de reflecție de la pagina următoare și să rememorezi atât aspectele luminoase, cât și pe cele întunecate. Aceasta este o premisă importantă pentru a putea pune deoparte ochelarii copilăriei când privești spre activitatea școlară a copiilor tăi. Experiențele tale școlare pozitive sunt depozitate în copilul-soare, cele negative, în copilul-umbră.

INSULĂ DE REFLECȚIE: ANII DE ȘCOALĂ

Te rog să completezi rapid frazele începute. Nu te gândi prea mult. Poate vrei să-ți notezi câteva cuvinte.

Amintiri izvorâte din copilul-soare:

Mă duceam cu plăcere la școală pentru că...

Îmi amintesc cu plăcere de profesori pentru că...

Aceste materii mi-au plăcut pentru că...

Mă simțeam bine în clasă pentru că...

Părinții mei m-au ajutat să fac față la școală pentru că...

În plus, îmi pot aminti următoarele întâmplări frumoase legate de școală:

...

Amintiri izvorâte din copilul-umbră:

(Uneori) am urât școala/mi-a fost frică de școală pentru că...

Nu îmi amintesc cu plăcere de profesorii/profesoarele următoare, pentru că...

Nu am putut suferi aceste materii pentru că...

Am avut dificultăți în clasă pentru că...

Acasă, școala era un subiect apăsător, pentru că...

În plus, îmi pot aminti următoarele întâmplări neplăcute legate de școală:

...

Dacă în perioada următoare fiul sau fiica ta îți va povesti despre școală, ascultă cu atenție și încearcă să înțelegi ce-ți spune. Străduiește-te să nu aduci în discuție propriile tale experiențe școlare – și să nu vezi și să evaluezi imediat întâmplările trăite de copilul tău prin ochelarii experienței tale. Eventual, îi poți spune altă dată poveștile tale despre școală.

ALWAYS HAPPY: PRESIUNEA VOIOȘIEI

Părinții au uneori dificultăți când copiii lor experimentează trăiri negative. Împotrivirea îmbufnată, lacrimile grele, frica sau proasta dispoziție sunt foarte neplăcute pentru ei. În general, acești părinți nu au ei înșiși o relație bună cu aceste sentimente și, de aceea, se simt neajutorați când ele apar la copiii lor. Myriam ne-a relatat că mama ei era întotdeauna „ca paralizată“ când ea se simțea tristă. Fata își dădea seama că mama ei era copleșită de acest sentiment. În acele momente Myriam se simțea abandonată de mama ei și nu găsea mângâiere. Din acest motiv, Myriam a învățat să-și rezolve singură problema sentimentelor de tristețe. Până în ziua de azi îi este greu să-și împărtășească tristețea. Între timp a devenit mamă și trebuie să admită că se bazase oarecum pe ideea că și fiica ei Carla își va plânge lacrimile în tăcere. Sau, poate, că nu va plânge deloc. Însă lucrurile nu stau deloc așa! Ca bebeluș, Carla își exprima deja indispoziția prin plânsete puternice, iar mai târziu, pe când era copil mic, izbucnea în urlete dacă se lovea. Myriam se simțea dezorientată, de aceea a căutat într-un final sprijin psihoterapeutic.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Atât părinții adaptați, cât și cei autonomi aspiră la o familie mereu fericită. Însă din motive diferite. Părinții adaptați sunt adesea atât de legați de copilul lor, încât vibrează împreună cu el în oricare dintre stările sale. Dacă fiul sau fiica plânge, sunt triști și ei. Nu rareori își răsfață de-a binelea copiii doar ca să nici nu apară sentimente negative. Autonomii se descurcă greu cu „sentimentele slabe“. Au încercat să scape, prin exercițiu, de tot ce este „slab“, iar acum sunt dezorientați când văd asta la copilul lor. Pentru a se proteja, bagatelizează sentimentele negative cu un: „Nu e chiar așa de rău“.

În esență, în acest moment părinții ies din rolul de adult și alunecă în copilul-umbră, care cunoaște prea bine aceste sentimente. Copilul-umbră este activat atât la părinții autonomi, cât și la cei adaptați. Există pericolul ca ei să facă preventiv multe lucruri pentru a evita apariția acestor sentimente atât la ei, cât și la fiicele și fiii lor. Atunci ei înlătură din calea copilului orice pietricică și îi fac voia de prea multe ori, doar ca să fie happy. Ca urmare, copiii nu învață cum să facă față situațiilor dificile, iar astfel părinții îi îngreunează copilului drumul spre independență.

Câteva vorbe de încurajare de tipul: „Hai, că nu e chiar atât de rău“ au menirea de a minimaliza sentimentele negative, „ca să fie din nou totul bine“. Copilul primește mesajul inconștient: „Trebuie să fiu puternic!“ și învață să se rușineze pentru sentimentele care exprimă slăbiciune.

Este într-o oarecare măsură în spiritul vremii să accentuăm sentimentele de fericire și să vrem să facem să dispară cele mai puțin fericite. Reclamele sunt pline de copii și părinți radiind de fericire. Iar uneori aceste imagini pun stăpânire pe noi și devin etalonul nostru inconștient. The shiny happy people devin idealul nostru. Nu vrem să spunem că nu trebuie să tindem spre fericire în familie. Însă o presiune a fericirii poate deveni problematică pentru copii, fiindcă atunci ei trebuie să pună sub lacăt o parte importantă a vieții lor afective.

Prin presiunea voioșiei, noi, adulții, încercăm să ținem sentimentele negative la distanță. Dăm la o parte emoțiile neplăcute cu care nu dorim să ne confruntăm sau de care nu avem chef. Astfel viața noastră pierde din diversitate. Presupunând că am avea doar sentimente plăcute, ar fi oarecum ca și când am mânca mereu numai prăjituri. Te poți sătura chiar și de dulceața vieții, oricât de frumoasă ar fi, dacă nu există un contrapunct. Sentimentele neplăcute sunt parte din ansamblu. Doar astfel viața se poate manifesta în toată complexitatea ei. În plus, acestea au mereu și un caracter de îndemn: „Stai treaz! Fii atent! Schimbă ceva!“ Avem nevoie de ele pentru a evolua. Trebuie să fim în stare să suportăm sentimentele negative până la un punct.

Premisa pentru a putea suporta aceste emoții este să fii în contact cu tine însuți. Adesea ne e teamă să ne confruntăm cu ele deoarece am exersat mult să le dăm la o parte. Inconștient avem convingerea că: „Dacă îi permit durerii să se manifeste, voi rămâne veșnic în ea“. Dar tocmai opusul este adevărat. Sentimentele vin și pleacă. Dacă le acceptăm, se transformă – și dispar din nou după o vreme. Doar dacă le dăm mereu la o parte capătă în închipuirea noastră dimensiuni monstruoase. Dacă nu te descurci deloc cu sentimentele de tristețe și neajutorare, vrem să te invităm să iei taurul de coarne și să faci acest exercițiu simplu, dar foarte eficient:

INSULĂ DE REFLECŢIE: SUPORTĂ SENTIMENTELE NEGATIVE

Gândește-te, te rog, la o situație în care ai fost trist, furios, neajutorat sau speriat și imaginează-ți-o concret. Unde s-a întâmplat? Când? Cu cine?

Apoi percepe-ți sentimentul. Unde în corp îl percepi cel mai puternic? Iar apoi spune-ți în sinea ta doar: „Da, așa este“. Permite-i acestui sentiment să fie pur și simplu prezent. Acceptă-l. Spune-ți în sinea ta: „Dragă tristețe/furie/teamă, te accept“.

Lasă-te surprins de ceea ce se întâmplă acum cu sentimentul acela. Se prea poate să se transforme. Dar, chiar dacă nu se întâmplă asta, vei constata că ești destul de puternic pentru a-i face față. Dacă va fi să-l întâlnești curând în copilul tău, vei putea reacționa probabil mai relaxat. Iar dacă acum încă nu reușești s-ar putea să fie din cauză că durerea sau tristețea ta sunt în momentul acesta prea puternice. Ai încredere în intuiția ta. Poate încă nu a venit momentul potrivit. Fii mindful. Și, cine știe, poate într-o altă zi te încumeți să-ți întâlnești acest sentiment.

Este evident că nici părinții, nici copiii nu pot fi mereu și la orice oră fericiți. Ce se întâmplă în noi, adulții, dacă nu ne permitem sentimente negative? Presiunea veseliei ne poate face să nu mai fim autentici. În plus, emoțiile pe care le percepem ca fiind negative, necuviincioase sau nepotrivite își caută adesea alte căi pentru a se putea exprima.

„EU NU SUNT NICIODATĂ SUPĂRAT“:AGRESIUNEA PASIVĂ

Sentimentele fac parte din energia noastră vitală, de aceea se comportă ca apa. Aceasta întotdeauna își caută calea, iar cu sentimentele se întâmplă cam la fel. Dacă, spre exemplu, furia face parte din sentimentele interzise, atunci agresivitatea asociată cu furia pătrunde adesea pe ușa din spate.

Pornirile agresive au o funcție importantă. Avem nevoie de ele pentru a ne delimita de alții. Sunt ca niște gardieni emoționali ai psihicului nostru. Ne spun: „Până aici, niciun pas mai departe“. Pornirile agresive sunt contrariul fricii. În timp ce aceasta din urmă ne face să batem în retragere, cele dintâi ne împing în față până căpătăm dorința de a ataca. Aici e vorba de a găsi proporția justă: scopul ar trebui să fie acela de a le simți, dar a nu le manifesta fără nicio inhibiție. Dacă ne simțim pornirile agresive și le folosim pentru a ne susține cauza cu toată claritatea, atunci ne descurcăm bine cu ele. Dacă suntem în stare să ne descurcăm cu pornirile agresive, atunci putem recunoaște limpede furia, dezamăgirea și sentimentul de neajutorare ascunse în spatele lor și le putem folosi în mod conștient. Dacă fiul meu aflat la pubertate îmi spune din nou: „Lasă-mă-n pace, vacă proastă!“, îmi pot simți furia și pot să-i comunic ce consecințe vor veni la pachet cu următoarea „vacă proastă“. Astfel sunt activ agresivă. Îmi simt furia, acționez și îi pun copilului meu o limită. Toate agresiunile active pot fi identificate ca atare: îmi exprim clar părerea sau spun „nu“. Pun limite, plesnesc, țip, jignesc, îl zgâlțâi sau proferez o amenințare.

Agresiunile pasive, în schimb, nu sunt atât de ușor de înțeles. Ele sunt, ca să spunem așa, cele care intră pe ușa din spate. Modurile de operare tipice sunt: să-l lași pe celălalt să se ambaleze, să taci, să minți, să tărăgănezi, să întârzii, să faci promisiuni pe care apoi le „uiți“, să ambalezi criticile depreciative în „sfaturi bune“ sau să lași mereu să cadă câte un comentariu răutăcios.

În aceste situații, refuz să am o anumită atitudine, dar nu îmi asum responsabilitatea. Un exemplu bun sunt și așa-numitele răspunsuri „gumă de mestecat“. Spre exemplu, un bărbat dorește să facă în weekend ceva împreună cu soția lui și se apucă de planuri. Soția pasiv-agresivă, care – captivă în copilul ei umbră – se simte adesea dominată de soțul ei, simte o rezistență reflexă la ideea de a se „pleca“ în fața dorințelor lui. Deoarece funcționează în modul copilului-umbră, ea nu observă că este pe picior de egalitate cu soțul ei. Însă, în loc să-i spună clar soțului ei: „N-am chef să fac ceva împreună cu tine“, răspunde cu un: „Să vedem...“ Așadar nu spune clar nici da, nici nu. Iar în pragul weekendului îi dă vreun pretext oarecare, cum ar fi că are probleme „cu circulația“ și se simte, din păcate, prea slăbită pentru o excursie. Astfel l-a lăsat să se ambaleze fără să-și asume

răspunderea pentru refuz. Soțul ei rămâne ușor dezamăgit, fără șansa de a-i cunoaște adevăratele motive.

Dorim să îi mulțumim aici în mod deosebit și prietenei noastre, psihoterapeuta Helena Muser, care ne-a sprijinit de-a lungul alcătuirii manuscrisului prin cunoștințele ei de expert în psihologia copilului. Doamnei Carola Kleinschmidt, care a asigurat redactarea, îi mulțumim, de asemenea, pentru munca de o calitate excepțională.

Atât părinții adaptați, cât și cei autonomi pot recurge la modurile de operare ale agresivității pasive. Ce e drept, oamenii autonomi își apără limitele mai vehement decât cei adaptați, dar dacă fac asta într-un mod activ-agresiv sau pasiv-agresiv depinde de temperamentul și de nivelul lor de socializare. Părinții pasiv-agresivi nu recunosc în sinea lor că îi enervează smiorcăiala continuă a copilului, în schimb îl iau foarte târziu de la grădiniță. Nu o fac conștient, pur și simplu „se întâmplă“. Părintele se lasă prins într-o discuție mai lungă cu colegii înainte de a părăsi biroul. Cine se lasă reținut poate da vina pentru întârziere pe cel care l-a reținut – o variantă foarte populară de comportament pasiv-agresiv.

DEZAMĂGIREA, CAMUFLAJ PENTRU AGRESIVITATEA PASIVĂ

Și părinții care încearcă să-și manipuleze copiii semnalizând dezamăgire au o atitudine pasiv-agresivă. În loc să-i spună copilului că sunt supărați din cauză că îi enervează sau face un lucru care nu le place, ei își ascund pornirea agresivă în spatele dezamăgirii. Împotriva acesteia copilul nu se prea poate apăra. Niciun copil nu vrea să-și dezamăgească părinții și nu vrea să îl vadă trist pe vreunul dintre ei. Așadar preferă să facă orice i se cere – chiar dacă nu înțelege prea bine ce a greșit. Sau dacă pur și simplu este de altă părere. În schimb, dacă părintele este furios, copilul are șanse mai bune de a se delimita, măcar spunându-și în gând: „Tâmpitule!“ sau certându-se cu părinții.

Unii părinți utilizează dezamăgirea de-a dreptul ca măsură pedagogică. Îi induc copilului tot timpul mustrări de conștiință, spunându-i: „Sunt trist, ce-i drept, dar fă așa cum crezi“. Asra ne-a povestit că mama ei era întotdeauna îngrozitor de dezamăgită dacă venea acasă cu o notă proastă, iar ea se simțea mereu îngrozitor de vinovată. Această experiență are efecte și astăzi: Asra încă se străduiește din răsputeri să împlinească toate așteptările – chiar și ale altor oameni. Și astăzi o chinuie sentimente de vinovăție dacă nu rezolvă o problemă în proporție de sută la sută. Dacă mama s-ar fi arătat, în schimb, supărată când fiica ei venea cu o notă proastă, aceasta ar fi putut învăța mai bine să se delimiteze de așteptările mamei.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Vorbim despre o atitudine pasiv-agresivă și atunci când părinții cu agresivitate inhibată își influențează copiii prin amenințări indirecte; de exemplu, șoptesc aparent cu ultimele puteri: „Nu mă deranjează deloc dacă ieși astă-seară. Dacă va fi să mă simt iar rău, chem pur și simplu salvarea. Paramedicii se vor ocupa de mine, fii fără grijă“. Și în această situație părintele își manipulează copilul, inducându-i mustrări de conștiință.

Mulți copii cunosc aceste „strategii“ de la părinții lor în vârstă, care le aplică pentru a-i determina astfel să aibă grijă de ei. Spre exemplu, aceștia spun la despărțire: „Mai dă-mi o îmbrățișare, cine știe dacă ne mai vedem vreodată“. În loc să spună direct: „Sunt trist că pleci. Mă simt singur și m-aș bucura dacă ai reveni curând“, ei încearcă să păstreze contactul prin șantaj.

Nu e deloc ușor să ne descoperim atitudinile pasiv-agresive. Trebuie să ne întrebăm în mod conștient: ce se ascunde cu adevărat în spatele faptului că, deși am promis, nu pregătesc pentru masă felul meu preferat? Sau dacă rămân în continuare lipit de calculator, deși voiam să mă joc, de fapt, cu fiul sau fiica mea? Când uit să-mi iau copilul din stația de autobuz sau că este invitat la ziua unui prieten? Desigur, nu orice lapsus din cotidianul familial este o expresie a agresivității pasive. Cu toate acestea, uneori nu e greșit să-ți sondezi motivele.

INSULĂ DE REFLECŢIE: CARE ESTE MOTIVUL ASCUNS?

Data viitoare când îți rănești sau îți dezamăgești copilul, întreabă-te:

De ce am făcut asta? De ce am ajuns prea târziu? De ce am uitat de programare? De ce am lucrat mult prea mult?

Mâna pe inimă. Încearcă să fii sincer cu tine. Se poate să fi fost neglijent sau să fi avut motive întemeiate. Însă, dacă descoperi că în momentul acela ai fost fie și doar un pic supărat pe copilul tău, enervat sau contrariat, te-ai surprins asupra faptului.

Gândește-te cum ai putea avea o atitudine mai clară data viitoare. Dacă ți se pare potrivit, ai putea chiar să îți ceri scuze de la fiul sau fiica ta.

DIGRESIUNE: „VINO ÎNCOACE ȘI PLEACĂ DE AICI“ – MESAJELE DUBLE

Alt mod de operare al agresivității pasive sunt așa-numitele „mesaje duble“.

Părinții care au o relație bună cu copilul lor nu suferă din cauză că trebuie să facă sau să sacrifice anumite lucruri pentru acesta. S-au decis clar pentru rolul de părinte și, prin urmare, și pentru a-i dărui fiului sau fiicei iubire, atenție, timp și grijă afectuoasă. De regulă, nu țin socoteala pentru ce au dat și ce au primit când e vorba de copiii lor. Însă nu toți părinții au o relație atât de limpede cu copiii lor. Unii au sentimente destul de ambivalente în ceea ce privește rolul lor de părinți. Spre exemplu, o mamă îi poartă copilului ei pică pentru că a pus-o într-o situație de viață „nedorită“, cum ar fi o relație nefericită cu partenerul, în care trebuie să rămână din cauza copilului. Sau un

tată dă vina în secret pe copilul său pentru că, de când a venit pe lume, el nu mai prea are acces la soția sa. Așadar, copilul trezește sentimente foarte amestecate, care pot pendula între iubire, furie și culpabilitate. În aceste situații emoționale ambivalente părinții pot lansa așa-numite mesaje duble, care pot fi transmise în diverse moduri.

1. Părintele se contrazice când vorbește, poate chiar în aceeași frază. Astfel apar afirmații ca: „Nu ești tu de vină că, din cauza ta, mama ta nu mai are ochi pentru mine“.

2. Comportamentul meu nu corespunde spuselor mele. Spre exemplu, spun: „Ce bine că ești aici!“ și, în timp ce spun asta, mă uit mai departe la televizor. Sau susțin că: „Te înțeleg“, deși este evident că înainte nu te-am ascultat.

3. Limbajul corpului și cele spuse se contrazic. Spre exemplu, spun: „Cred că e bine ce ai făcut aici“, dar ridic buza de sus într-o parte, ceea ce exprimă dispreț.

Să ne amintim de Paula, a cărei mamă a renunțat la școală când s-a născut copilul. Paula nici astăzi nu e sigură dacă vorbele oamenilor le exprimă realmente gândurile. Mama ei i-a transmis adesea mesaje cu dublu sens. Spunea, de pildă, adesea: „Te iubesc foarte mult!“ Dar, când spunea asta, glasul ei avea un ton plictisit, privea undeva în aer, limbajul corpului exprima indiferență. Mama ei emitea aceste „declarații de iubire“ de fiecare dată când se supăra pe fiica ei fiindcă aceasta nu îi îndeplinise una dintre nenumăratele așteptări. Așadar, pe mamă nu o interesa ca Paula să-i simtă iubirea, ci să-i provoace acesteia mustrări de conștiință. Astfel de mesaje cu dublu sens îi derutează pe copii, care nu mai știu ce simt. Paula vedea că declarațiile de iubire ale mamei sunt false. De aceea o întreba adesea dacă

chiar o iubește, iar mama răspundea: „Dar ți-am spus asta destul de des, prostuțo. Tu chiar nu pricepi ce e dragostea de mamă“. În felul acesta copiii învață că nu se pot încrede în percepția lor. Pe termen lung, acest lucru îi face neajutorați și triști și le afectează sentimentul valorii de sine.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

Svetlana a relatat că mama ei era adesea bolnavă și epuizată. Se plângea de multe ori în fața copiilor de necazurile ei. În același timp, însă, a ținut să nu accepte ajutorul lor în gospodărie și a pretins mereu că face cu plăcere toată treaba pentru ei. Dar întotdeauna își lua o figură suferindă. Svetlana a spus că întotdeauna a perceput suferința mamei sale ca pe un reproș subliminal. Dacă ar fi avut voie să o ajute, s-ar fi simțit mai puțin vinovată. Însă mama nu permitea așa ceva. Copiii nu-i puteau face dreptate. Svetlana percepuse corect vibrația mamei, care era depășită de treburile gospodărești și de îngrijirea copiilor. Cu toate acestea, prin faptul că nu accepta niciun ajutor, stăruia în rolul de victimă. Oricât de ciudat ar suna, aceasta era răzbunarea ei pasiv-agresivă: „Priviți cât de rău îmi merge din cauza voastră, și nimeni nu mă poate ajuta!“ Mesajele cu dublu sens transmise copiilor îi pun pe aceștia în situații fără ieșire.

Oare ești tu însuți o persoană care îi pune pe alții în situații fără ieșire? Acest lucru este greu de descoperit. Deoarece acest tip de situație fără ieșire ia naștere, de obicei, prin faptul că „două inimi bat într-un singur piept“, dar inconștient. De îndată ce conștientizez că am nevoi contradictorii, nu îmi mai sunt necesare mesajele cu dublu sens. Atunci recunosc cele două fețe ale problemei: pe de o parte, aș vrea să mă uit mai departe la TV, pe de alta, aș vrea să te salut cu amabilitate. Am putea exprima lucrurile astfel, spunând ceva de genul: „Dragă, mă mai uit la știri până se termină, apoi am timp

pentru tine“. Dacă mama Svetlanei ar fi conștientizat ce o deranjează, poate ar fi gândit: „Pe de o parte, am, de fapt, nevoie de ajutor, iar pe de alta, nu-mi place să accept ajutor“. Astfel ar fi putut scăpa din rolul de victimă. Însă mesajele cu dublu sens sunt prin natura lor inconștiente și este realmente dificil să ne prindem cu mâța în sac pe noi înșine. De aceea avem nevoie de ajutor.

INSULĂ DE REFLECȚIE: RECUNOAȘTE MESAJELE CU DUBLU SENS

I-ai putea explica partenerului tău ce sunt mesajele cu dublu sens și l-ai putea ruga să te surprindă asupra acestui fapt și să-ți atragă atenția (prietenește). Acest lucru funcționează dacă sunteți în principiu binevoitori unul față de celălalt. Apoi, când partenerul/partenera îți arată că tocmai încerci să comunici printr-un mesaj cu dublu sens, gândește-te în liniște dacă are dreptate și dacă într-adevăr ai creat o situație fără ieșire. Apoi încearcă să-i sondezi cauza. Care sunt acele „două inimi într-un singur piept“? Ce motive te animă când te comporți atât de ambivalent? Se prea poate să fie amestecat copilul-umbră. O convingere ca „trebuie să fiu mereu dulce și cuminte“ nu ne permite să punem nevoile noastre în prim-plan. Mai mult, ne poate determina să comunicăm mereu – la fel ca mama Svetlanei – prin mesaje cu dublu sens.

„TU EȘTI CA MINE“: PROIECȚIA PERSONALITĂȚII

O dinamică deosebită a proiecției ia naștere atunci când pornim inconștient de la ideea că și copiii noștri au același temperament ca noi. Într-adevăr, anumite caracteristici ale personalității care ne determină temperamentul se moștenesc. Componenta genetică a trăsăturilor de personalitate se poate

situa, conform unor studii, undeva până la 50%.[18] Care dintre acestea ajung să capete formă depinde de factorii de mediu și de zestrea noastră genetică.

Există, așadar, șanse bune să avem copii care ne seamănă. Dar nu este obligatoriu. Fiii sau fiicele noastre pot să aibă cu totul alt fel de a fi decât noi. Celălalt părinte contribuie și el, până la urmă, la bagajul lor genetic. Asta înseamnă că, în ceea ce privește temperamentul, pot fi zgomotoși (extrovertiți), chiar dacă noi suntem liniștiți (introvertiți) și invers. Însă, deoarece tragem concluzii privitoare la alții pornind de la noi, porțile sunt larg deschise pentru proiecții și confuzii.

Părinți extrovertiți și copii introvertiți

Părinții extrovertiți sunt întreprinzători și sociabili, de aceea le place să facă mereu planuri pentru timpul liber. Le plac culoarea și diversitatea. Casele cu părinți extrovertiți sunt adesea pline de viață. Se fac tot timpul invitații, iar cele venite din partea prietenilor sunt primite cu bucurie. Mulți părinți extrovertiți pornesc, ca și când ar fi de la sine înțeles, de la ideea că și copilului lor îi plac variația și un pic de tărăboi. Cred că vizitele altor familii i se par copilului la fel de grozave cum li se par lor. Însă pentru copilul introvertit toate acestea pot deveni repede prea mult. El va reacționa prin stres la această bombardare continuă cu contacte sociale. Copiii introvertiți au nevoie de pauze de odihnă și de timp pentru ei înșiși. Nu sunt atât de spontani și de flexibili ca părinții lor extrovertiți și vor să știe ce-i așteaptă. Nu le place dacă planurile se dau peste cap și se schimbă deodată programul. Iar părintele extrovertit, care nu înțelege neapărat de ce copilul reacționează așa de îndărătnic, își poate pierde răbdarea. Părinții extrovertiți își percep uneori copiii ca fiind „blegi“. „«Hopa-hopa-hopa-sus!» – Așa am tot încercat să o însufletesc pe fiica mea“, ne povestește o mamă extrovertită și completează: „Și mă minunam că devenea din ce în ce mai înceată“.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Mulți copii introvertiți sunt mai rezervați în manifestarea afecțiunii. Părintele extrovertit poate interpreta asta greșit ca lipsă de afecțiune. În funcție de măsura în care se simte mâhnit, se poate chiar retrage emoțional din relația cu acest copil, preferându-l pe un frate mai drăgăstos. Dacă și tu treci prin asta, nu te lăsa cuprins de îndoieli. Copilul tău te iubește, doar că nu este atât de exuberant. Și s-ar putea să se numere printre cei care savurează în secret și să se bucure foarte mult dacă îi arăți iubirea ta.

În general, copiilor introvertiți nu le este ușor să-și dezvăluie trăirile interioare. Părinții extrovertiți ai unui astfel de copil trebuie să-și pună la treabă sensibilitatea și să-și întindă antenele. În același timp, însă, nu ar trebui să-l hărțuiască propunându-i discuții și întrebări – aceste insistențe îl pot face să nu mai povestească chiar nimic. În timp ce copilului extrovertit îi face plăcere să povestească la cină cum i-a fost ziua, introvertitul e fericit dacă poate asculta. Pauzele lungi din discuție nu-l deranjează deloc. Dimpotrivă: doar dacă are liniște se poate deschide. Cel mai bine este ca părintele să abordeze temele cu prudență și să îi lase copilului destul timp și spațiu pentru a răspunde din proprie inițiativă sau pentru a redeschide un anumit subiect.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Copiii introvertiți au dificultăți mai mari cu exprimarea orală. De aceea este posibil să ia note mai proaste la prezentările orale. Părinții extrovertiți uneori nici nu înțeleg că fiului sau fiicei lor îi creează disconfort să ridice mâna și să vorbească. Ei se gândesc: „Nu e el/ea suficient de silitor“. Dar această interpretare este greșită, fiindcă pierde din vedere copilul și posibilitățile sale.

Pentru părinții extrovertiți este o adevărată provocare să aibă răbdare cu copiii lor introvertiți și să recunoască felul lor de a fi diferit, orientat mai mult spre interior. Însă, dacă reușesc asta, sunt răsplătiți din plin. Pentru că atunci se pot apropia de copilul lor, pot afla ce se întâmplă în interiorul lui și îi pot sta alături cu afecțiune.

Pentru a nu cădea în capcana evaluărilor eronate, părinții extrovertiți ar trebui să se cunoască bine pe ei înșiși.

INSULĂ DE REFLECŢIE: „ESTE COPILUL MEU MAI INTROVERTIT DECÂT MINE?“

Următoarele întrebări te vor ajuta să îți dai seama dacă copilul tău este mai introvertit decât tine:

Copilul meu este mai liniștit decât mine?

Copilul meu are nevoie de mai multă liniște decât mine?

Îl impulsionez prea mult? Am tendința să îl presez, să trag de el sau să îl împing de la spate?

În cazul în care copilul tău este mai „liniștit“ decât tine, gândește-te cum poți face un pas spre el. Întreabă-te:

De ce anume are nevoie din partea mea acest copil al meu care este mai degrabă introvertit?

Părinți introvertiți și copii extrovertiți

Copiilor extrovertiți le place să aibă anturaj, vor să facă mereu câte ceva și să se joace cu alți copii. Le place să le acorzi atenție și să vorbești cu ei. O mamă introvertită povestește despre fiul ei: „Sammy vrea să vorbească tot timpul cu mine. Sporovăiala începe dimineața la micul dejun și se termină abia seara, când îl duc la culcare. Of! Uneori chiar îi spun: «Sammy, mai tacă-ți gura odată». Pur și simplu nu-l mai pot asculta“. Pentru părinții introvertiți această activitate continuă este uneori prea mult. Le-ar plăcea să aibă liniște mai des, iar copilul să se joace din când în când singur. Copiii extrovertiți își pot găsi o ocupație solitară, desigur, și o fac din când în când cu plăcere – la fel cum și copiilor introvertiți le face plăcere din când în când să se joace cu alții.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

În special când copilul nu are frați, părinții ar trebui să-i ofere posibilitatea de a se juca suficient cu prietenii săi. Astfel nu se detensionează doar copilul, ci și tații și mamele. Pe de altă parte, părinții introvertiți nu ar trebui să aștepte ca fiul/fiica extrovertită să-și poată găsi singuri o ocupație la fel de bine cum o fac părinții.

În timp ce copiii introvertiți se simt repede copleșiți de stimuli dacă sunt prea mulți oameni în jurul lor, copilul extrovertit se simte mai repede plictisit sau chiar singur dacă nu e nimeni prin preajmă cu care să poată face ceva. Părinții cunosc lamentările aferente: „Sunt atâât de plictisit“. Dacă, în situația aceasta, părinții introvertiți își spun: „Ar trebui numai să-și găsească un hobby adevărat în care să se adâncească“, atunci ei sunt, în general, paraleli cu chestiunea. Este în natura extrovertiților să urmărească simultan mai multe interese și mode. Dacă toți copiii din clasa lui au penny board, copilul nostru extrovertit va dori și el unul. Când nimeni nu mai folosește și nu mai vorbește despre așa ceva, coșmarul a trecut. Părinții introvertiți văd aici uneori o manifestare a superficialității, dar se înșală.

Acești copii nu abandonează când fac ceva împreună cu alții și se bucură dacă, spre exemplu, părinții îi duc la gimnastică. Pentru copiii mai mari sunt benefice sporturile de echipă, cum ar fi voleiul, baschetul sau fotbalul.

Nu te mira dacă, după prima oră la clubul de gimnastică sau la școală, copilul tău extrovertit cunoaște deja numele tuturor. Îi este foarte simplu să intre în contact cu ceilalți. În acest punct le este superior părinților săi introvertiți. Asta înseamnă și că părintele introvertit ar trebui să treacă

uneori peste sine însuși – și să participe mai des, de dragul copilului, la evenimente de grup, respectiv să cultive relațiile cu alți părinți mai des decât ar putea corespunde nevoilor sale.

Copiii extrovertiți sunt diferiți și prin înclinația lor spre impulsivitate și „dramă“, pentru care unii dintre părinții introvertiți au prea puțină înțelegere. Extrovertiții sunt, pur și simplu, mai temperamentali și își exprimă emoțiile într-o măsură mai mare. Când un copil extrovertit este furios la culme și urlă, acest lucru nu înseamnă încă prea mult în sine. Părinții introvertiți nu trebuie să se piardă cu firea. Extrovertiții se enervează mai repede, dar se și calmează mai repede. Adesea li se poate abate cu ușurință atenția de la subiectul enervării lor.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Pericolul constă în faptul că părinții introvertiți se grăbesc să le pună copiilor lor o ștampilă de genul „prea zgomotos“, „prea superficial“, „prea neliniștit“ sau „prea sălbatic“. Pentru a nu-i induce copilului sentimentul că e prea mult pentru lumea asta, este bine ca părintele introvertit să se autoevalueze.

Una dintre cele mai mari provocări pentru părinții introvertiți, care tind să fie mai degrabă meditativi, este să facă față vivacității debordante a copiilor lor extrovertiți. Pentru asta sunt nevoiți, uneori, să iasă din zona de confort.

INSULĂ DE REFLECȚIE: „ESTE COPILUL MEU MAI EXTROVERTIT DECÂT MINE?“

Următoarele întrebări, asupra cărora te invităm să reflectezi, îți vor furniza indicii pentru a afla dacă ai un copil mai extrovertit decât tine.

Copilul meu este mai zgomotos decât mine?

Copilul meu are nevoie de schimbare mai mult decât mine?

Încerc adesea să îl „dezambalez“?

Dacă are tendința de a fi mai „zgomotos“ decât tine, gândește-te cum îi poți accepta mai bine firea.

Reflectează:

De ce anume are nevoie din partea mea acest copil al meu care este mai degrabă extrovertit?

ARIPI: SĂ PERMITEM ȘI SĂ SUSȚINEM AUTONOMIA

Acum știi cum să-i dai copilului tău căldura cuibului de care are nevoie, precum și un atașament sigur. Însă, dincolo de asta, copiii noștri au și pornirea de a-și manifesta personalitatea unică. Aici îi ajută nevoia înnăscută de autonomie. Aceasta este a doua cea mai mare năzuință a noastră. Vrem să cucerim lumea și să arătăm cine suntem. Vrem să ne întindem aripile și să ne luăm zborul.

Dorința copilului de a se mișca autonom prin lume se manifestă foarte limpede în faza de încăpățânare. Însă nevoia de a explora lumea independent este vizibilă mult mai devreme. În cazul bebelușilor vorbim de nevoia de explorare înnăscută. Cel târziu la șase luni, bebelușul încearcă să se desprindă. Se îndepărtează de persoana de atașament. Explorează împrejurimile de-a bușilea sau vrea să facă totul singur.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Mulți adolescenți luptă de-a dreptul pentru autonomia lor. Vor, spre exemplu, să-și ia neapărat carnetul pentru moped, pentru a se deplasa mai liber de la A la B. Pentru asta își iau un job sau, la nevoie, obțin împlinirea dorinței lor în dispute zgomotoase cu părinții. Să fii autonom înseamnă: să fii curios, să faci descoperiri, să iei singur decizii, să faci față dificultăților, să fii cel care acționează și să suporți tu însuți consecințele acțiunilor tale.

Poate acum îți spui: „Uau, exact asta-mi doresc pentru fiul sau fiica mea“. Sau poate ești puțin nesigur și te întrebi: „Cum să meargă asta fără să se expună unor pericole imprevizibile?“

Dezvoltarea autonomiei este un proces care poate fi comparat cu acela al învățării mersului. Datorită exersării continue, raza pe care se deplasează copilul se mărește. Însă, pentru a-și putea dezvolta aptitudinile autonome, trebuie să aibă încredere că persoanele de referință sunt acolo pentru el, în pofida oricărei distanțe. Are nevoie de sprijinul afectuos al părinților săi, care știu atât să-i acorde libertate de mișcare, cât și să-i traseze limite.[19]

LIBERTATEA DE MIȘCARE ȘI LIMITELE

Noi credem că părinții fac posibilă independența copiilor lor, așadar le dau aripi, dacă aplică simultan două principii contradictorii la prima vedere: acordarea libertății de mișcare și trasarea limitelor. Cum de sunt legate unul de altul aceste două principii? Dacă privim mai atent, observăm că fiecare grad de libertate este asociat cu o limită: fetița de cinci ani are voie să aibă o foarfecă proprie, dar numai dacă nu își găurește hainele cu ea. Părinții îi permit adolescentului de paisprezece ani să meargă la discoteca școlii, dar numai dacă la ora 22 este înapoi acasă. Cei mai mulți părinți insistă să-și țină copilul mic de mână pe o stradă mai circulată. Această regulă sau limită îi dă copilului siguranță. Când ajung în parc sau la locul de joacă, copilul dă drumul mâinii părintelui și are voie să alerge încotro vrea. Apoi, în interiorul acelui perimetru mărginit de limite sigure, el poate avea experiențe autodeterminate. Datorită clarității părinților săi, copilul învață care este spațiul său de manevră. Limitele în interiorul cărora își poate face încercările sunt asemenea gardului protector din jurul locului de joacă, prin care e oprit să fugă fără probleme în stradă. În perimetrul mărginit de gard sunt posibile multe lucruri.

Important este ca libertatea de mișcare și limitele să corespundă vârstei, aptitudinilor, precum și nevoilor sale. Prea puțină libertate de mișcare îl

împiedică să devină independent. Pentru a înțelege asta, ne mai putem gândi o dată la Hanna și Jonas, care îl hrăneau pe fiul lor în vârstă de trei ani cu terci: din cauza dificultăților lui la înghițire, care aveau un substrat psihic, cel puțin în acest domeniu Eric nu a reușit să devină independent.

Dacă părinții sunt foarte inconstanți în impunerea propriilor reguli sau sunt „fără limite“ și spun: „Fă ce vrei!“, copiii se pot simți în nesiguranță și pot chiar cere vehement să li se impună limite. Un exemplu tipic este momentul în care copiii încep să înjure. Adesea elevii din clasele elementare vin acasă cu înjurături culese în curtea școlii. Spun, de exemplu, „căcat“ și înregistrează foarte atent reacția mamei și a tatălui. Dacă aceștia nu dau la timp semnalul: „Stop – aici nu vrem să auzim așa ceva“, e posibil să urmeze cuvinte și mai urâte.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

Sara, în vârstă de trei ani, știe că nu are voie să deseneze cu creioane colorate pe tapet. Cu toate acestea, o face. Înainte de asta se uită spre tatăl ei și stabilește contactul vizual, cu creionul roșu deja între degete. Ce dorește să obțină în felul acesta? Dorește să se convingă că se poate baza pe cadrul impus. Pe de o parte, dorește ca tatăl ei să intervină, pe de altă parte, își testează autonomia. Vrea să vadă ce se întâmplă, deoarece se află în plină fază de împotrivire.

DIGRESIUNE: COPIII ÎNCĂPĂȚÂNAȚI ÎȘI AFIRMĂ AUTONOMIA

Faza de încăpățânare se poate întinde din al doilea an de viață până în al șaselea. Experții, însă, recomandă să nu i se spună „vârsta încăpățânării“, ci „vârsta-la-care-vrei-să-faci-singur“, deoarece cuvântul „încăpățânare“ ne poate duce pe un drum greșit. Numind „împotrivire“ un anumit comportament, se transmite subliminal ideea că acest copil sfidător acționează împotriva cuiva – idee care nu se aplică în cazul copilului încăpățânat, pe care îl supără mai ales propria lui neputință.

Copiii vor să (se) pună la încercare și de aceea se poate întâmpla să tremure de furie și să țipe dacă mama nu le permite să-și pună în practică propriile idei legate de independență. O mamă ne-a relatat următoarele: „Nu voi uita niciodată cum, la sfârșitul lui noiembrie, fiul meu de trei ani s-a aruncat de furie într-o baltă, în mijlocul zonei pietonale; decorațiunile de Crăciun erau deja puse. Am vrut să-l așez în cărucior, ca să ajungem mai repede acasă. Acesta a fost motivul revoltei sale. N-a durat mult și în jurul nostru s-au strâns o mulțime de oameni care îl consolau cu vorbe prietenoase, iar pe mine mă blagosloveau cu sfaturi pedagogice de genul: «Dar dați-i copilului ce-și dorește». M-au trecut toate sudorile“. Nu poți trece cu vederea criza de furie a unui copil de doi, trei sau poate patru ani. Avem de-a face aici cu un cumul de emoții: țipă, plânge, lovește în jur, mușcă și dă cu piciorul. Micuții își ies uneori atât de tare din fire, încât adulții trebuie să fie atenți să nu se rănească nici pe ei înșiși, nici pe cineva din imediata apropiere. Uneori se ambalează atât de tare în furia lor, încât mama sau tatăl nu au acces la ei. Emoțiile puternice blochează rațiunea atât la cei mici, cât și la oamenii mari. Prins în furia sa, copilul nu mai este permeabil la măsuri pedagogice. Cunoaștem asta. Chiar și ca adulți, dacă suntem prinși în emoții foarte puternice, nu putem învinge starea aceasta cu ajutorul „rațiunii pure“. Conducerea este preluată de sistemul limbic, iar ariile creierului dirijate de rațiune mai funcționează doar limitat. De cele mai multe ori ajută doar distragerea atenției sau așteptarea până se domolește valul cel mai puternic al furiei. Abia după ce ne revenim cumva suntem deschiși la soluții. Tot ce putem face este să așteptăm și să rămânem cât se poate de liniștiți, dar în anumite situații poate fi destul de dificil.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

Părinţii adaptaţi: fără frică în faţa crizelor de încăpăţânare!

Când ai în față un omuleț turbat de furie, care nu poate fi liniștit, te poți simți deosebit de stânjenit. Părinții mai degrabă adaptați, care până acum s-au legat foarte puternic de copiii lor, se simt neajutorați și eventual respinși de fiul sau de fiica lor. Într-adevăr, crizele de furie au ceva separator. Legătura strânsă cu copilul este acum pusă la încercare pentru prima oară. Drăgălașa noastră/drăgălașul nostru își afirmă acum cu toată puterea autonomia și țipă: „Dar vreau!!!“ Părinții adaptați, atașați de copil, sunt consternați. Se lovesc acum tocmai de ceea ce le lipsește lor într-o oarecare măsură: capacitatea de a-și impune voința. Copilul simte că criza lui de încăpățânare îi sperie pe părinți. Dar abia acum se turează cât poate, în funcție de temperament. În esență, însă, vrea un singur lucru: ca mama și tata să-i suporte criza.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că depind întru totul de ei.

Copilul le arată părinților săi, cu toată forța de care dispune: „Eu vreau altceva decât tine“. În plan relațional are un mesaj important pentru mamă

sau tată: „Ne aflăm în fața unui nou pas în dezvoltarea mea. Nu putem rămâne toată viața atât de strâns legați ca pe vremea când eram bebeluș“.

Cunoaștem cu toții scenele din supermarket, unde câte un copil se aruncă pe jos în „zona smiorcăielilor“, turbat de furie fiindcă mama nu vrea să-i cumpere un baton de ciocolată. Dacă mama nu rămâne fermă pe poziție în refuzul ei, copilul va considera că a fost răsplătit pentru criza lui. Învață astfel: „Dacă mă tăvălesc pe jos plângând, primesc ce vreau“. Probabilitatea de a se purta și în viitor într-un mod similar este mult mai mare. Am cunoscut și părinți care își organizează toată viața de familie în jurul temutelor crize de furie. „Doar să nu se ajungă până acolo“ este deviza și de aceea se cedează oricând în fața oricărei dorințe a copilului. Este foarte limpede, însă, că nu i se pot îndeplini toate dorințele – spre exemplu, pentru că s-ar putea pune singur în pericol. Deși tuturor părinților le este clar că ar trebui introduse și respectate anumite reguli, se poate întâmpla ca unii, foarte atașați de copilul lor, să îi permită mult prea multe, de teamă că i-ar putea pierde dragostea. Astfel, copilul mai poate mânca dulciuri chiar înainte de culcare și după ce s-a spălat pe dinți. Părinții nu fac asta din convingerea că dulciurile sunt bune seara, ci pentru că se tem de furia copilului lor. Pe de o parte, acest lucru este de înțeles: armonia în familie este într-adevăr mult mai plăcută decât disputele. Faptul de a fi pe aceeași lungime de undă cu copiii are multe părți frumoase. Pe de altă parte, tocmai asta ne împiedică să trasăm limitele necesare. Iar cei care nu pot suporta dezamăgirea și furia copilului lor sunt părinții.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Te putem asigura că în orice caz copiii pot suporta să li se pună limite, chiar dacă protestează vehement împotriva lor. Iar pe termen lung beneficiază, în dezvoltarea lor, mult mai mult de acestea decât de o educație fără limite impuse.

Unii părinți au dificultăți uriașe când vine vorba de trasarea limitelor. Deși mintea le spune că fiul sau fiica lor este o persoană de sine stătătoare, sunt prea puțin delimitați de acesta. Mai ales când copiii sunt mici, această simbioză se percepe într-un fel foarte pozitiv – până la urmă, în primul an de viață bebelușul se situează la polul extrem al atașamentului. Însă cel mai târziu odată cu instalarea fazei încăpățânării este necesară competența de a pune limite. În caz contrar, apare pericolul de a avea prea puțină încredere în copil, de a-l controla prea mult și deci a-l supraproteja. Dacă și tu ești în situația asta, ar trebui să exersezi să te desprinzi mai mult de fiica ta sau de fiul tău, pentru că fiecare are dreptul la propria sa existență. Filozoful și poetul Khalil Gibran (1883–1931) a formulat această idee foarte poetic:

COPIII VOȘTRI

Copiii voștri nu sunt copiii voștri.

Ei sunt fiii și fiicele

dorului vieții după sine însăși.

Ei vin prin voi, dar nu de la voi,

și, deși sunt cu voi, totuși nu vă aparțin.

Aveți voie să le dați iubirea voastră,

dar nu gândurile voastre,

pentru că ei au propriile lor gânduri. (...)

Doar respectându-l pe copilul nostru ca om diferit de noi ne putem îndeplini, profund și cu simț de răspundere, rolul de mamă sau de tată și îl putem conduce bine spre independență.

Dacă un om se delimitează în general greu de alți oameni și de copiii săi înseamnă, în primul rând, că e prea aproape de sentimentele celorlalți. În acest sens, părinții adaptați sunt adesea prea empatici. Ei rezonează prea intens cu emoțiile negative ale copiilor lor și percep tristețea, furia și disperarea acestora ca și când ar fi ale lor. Însă adaptații nu doar simt prea puternic sentimentele altora, ci se simt și peste măsură de responsabili pentru acestea. Prin urmare, vor, și în cazul copiilor lor, să găsească rapid un remediu și să ofere alinare. Astfel se poate întâmpla să îi degreveze prea mult și să le ofere prea repede soluții și vorbe liniștitoare. Copiii dezvoltă astfel o toleranță prea mică la frustrare. În plus, nu ajung să aibă experiența faptului că pot rezolva singuri probleme. Din această cauză, nu dezvoltă suficientă autonomie.

Iată un exemplu: mama lui Lukas, un tânăr de douăzeci și unu de ani, încă îi face toate programările la medic. Dacă o roagă frumos, cu un zâmbet dulce, ea nu poate spune nu. Fiul nu ar recunoaște asta niciodată, dar în taină este ușurat că mama preia această sarcină cu atâta bunăvoință. El nici măcar nu ar ști cum se face. Se simte nesigur.

Copiii-umbră ai părinților adaptați cunosc, în general, prea bine nesiguranța, disperarea și sentimentul de abandon. Aceste sentimente pot fi declanșate ușor în ei prin atitudinea propriului copil. În această situație le este uneori foarte greu să facă diferența între sentimentele care le aparțin lor și cele ale copiilor.

În acest caz se amestecă rănile din copilărie ale mamei sau tatălui cu sentimentele actuale ale copilului. Astfel, părinții se află ei înșiși în planul copilăriei, iar încercările lor de a liniști repede copilul (real) corespund încercărilor de a alina copilul-umbră din ei înșiși. Acestea toate sunt procese

inconștiente, motiv pentru care au cu atât mai multă putere. Astfel s-a întâmplat și în cazul lui Myriam, mama Carlei. Aceasta învățase să pună sub cheie toate sentimentele de tristețe. De aceea nu știa ce să facă atunci când Carla plângea. Pe de o parte, se gândea: „Fir-ar, de ce nu încetezi odată?“ Pe de altă parte, încerca totul ca să pună capăt plânsului: îi distrăgea atenția, îi oferea dulciuri, o amenința, o lua în brațe, o certa sau pleca. Din când în când, Carla mai primea și câte o palmă la fund când plângea.

Mai corect ar fi să tragem o linie de separare între sentimentele copilului și ale noastre. Reușim să facem asta dacă ne identificăm copilul-umbră și, ca adult interior, preluăm responsabilitatea pentru el. Aceasta este o modalitate sănătoasă în care îl putem ține la distanță de realitatea copilului nostru. Iar atunci putem prelua și în planul adult responsabilitatea pentru copilul nostru (real). Carla a căutat ajutor psihoterapeutic. Adesea este însă util și simplul fapt că ne alinăm copilul-umbră și conștientizăm că nu suntem una cu copilul nostru, ci două ființe separate. Următorul exercițiu te ajută să pui capăt (înlăuntrul tău) contopirii cu universul afectiv al copilului tău.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate“. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

INSULĂ DE REFLECŢIE: ÎNTĂREŞTE-ŢI COMPETENŢA DE SEPARARE

Poți face acest exercițiu simplu, dar eficient de fiecare dată când simți că universurile emoționale se amestecă prea tare. Exercițiul te ajută să te poți percepe ca om de sine stătător.

Privește-ți copilul și spune în sinea ta: „Eu sunt eu și tu ești tu“.

Poți repeta această propoziție ca pe o mantră. Atât de des până când observi că sentimentul tău se schimbă, iar tu revii tot mai mult la rezonanța, la energia proprie.

Părinți autonomi: fără lupte pentru putere!

În cazul părinților autonomi există pericolul ca, printr-o criză de furie a copiilor, să se lase angrenați într-o luptă pentru putere. „Doar n-o să te las să-mi spui tu cum stau lucrurile.“ Să ne amintim: o mamă autonomă sau un tată autonom a decis în copilărie: „De acum eu țin frâiele în mână. Eu decid ce se întâmplă în viața mea“. Copilul-umbră din ei vrea să țină la distanță sentimentul de neajutorare și de neputință. Astfel încât, în loc să se simtă neajutorați în fața crizei de încăpățânare a copilului lor, părinții autonomi se înfurie mai degrabă ei înșiși. Când furia se lovește de furie, nu iese nimic bun. Furia și mânia sunt sentimente „fierbinți“, care ne pregătesc pentru o dispută. Copilul-umbră din interiorul părinților autonomi gândește în acest caz: „Hai să vedem cine e mai tare!“, iar situația se poate agrava foarte repede. Nu ajută în niciun fel la liniștirea copilului dacă părinții lui îl jignesc, țipă la el sau chiar îl lovesc.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Dacă părintele autonom ar dori să rămână mai calm, ar trebui să se delimiteze mai puțin, așadar să-și exerseze acea aptitudine pe care părinții adaptați o posedă într-o măsură mai degrabă prea mare – perspectiva empatică. În timp ce părinții adaptați ar trebui să-și șlefuiască competența de separare, părinții autonomi trebuie să-și exerseze empatia. În cazul lor este util să conștientizeze că, de regulă, nu este vorba despre o luptă de putere. Dimpotrivă! Cele mai multe crize de încăpățânare apar deoarece copilul este deznădăjduit și se simte neajutorat. De cele mai multe ori îi putem înțelege furia dacă privim situația prin ochii săi, așadar facem o schimbare de perspectivă. Micuța Marie (trei ani și jumătate) începe să țipe și să facă tărăboi pentru că la supermarket nu are voie să împingă ea căruciorul de cumpărături. Mama ei i-a interzis acest lucru, pentru că nu vrea ca Marie să intre din greșeală în alți clienți. Dacă se pune acum în pielea copilului ei, mama va constata că fiica ei a avut intenții bune. Nu a vrut nici să iasă în evidență, nici să-și impună voința, ci doar să ajute și să aibă o contribuție. Nu există niciun motiv pentru o luptă de putere.

FERM PE POZIȚIE, DAR AFECTUOS

Poate acum gândești: „Fir-ar să fie, acum ce să fac? Să fiu înțelegător? Sau să impun limite?“ Pare să fie o contradicție aici. Gândind așa, ai atins miezul chestiunii. Atitudinea corectă în fața unei crize de încăpățânare este o artă în sine: trebuie găsită balanța între autonomie și atașament. Chiar și cel mai îndărătnic copil le vrea pe amândouă – să se impună și să aparțină. Să se simtă liber și în același timp iubit.

În criza de încăpățânare copilul țipă cu putere „EU“. Pentru a-și continua dezvoltarea, trebuie să-l poată trăi pe „TU“, adică are nevoie de mame și tați care rămân la ceea ce au declarat.

Prin asta nu dorim să spunem că părinții ar trebui să lupte mereu pentru a impune toate regulile stabilite vreodată. Dacă o regulă sau o limită se dovedește a fi lipsită de sens, părintele trebuie să se simtă liber să facă o schimbare. Și, firește, obligațiile și interdicțiile trebuie să evolueze odată cu copilul. Un copil de zece ani de regulă nu mai trebuie ținut de mână.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Să ne întoarcem la exemplul lui Marie, care are o criză de încăpățânare în supermarket: se aruncă pe jos fiindcă nu are voie să împingă căruciorul. Ce ar putea face mama ei acum pentru a manifesta atenție și grijă cu fermitate, respectiv pentru a manifesta, cu afecțiune, fermitate?

Cum manifești în același timp afecțiune și fermitate

Acest exercițiu îți arată cum poți rămâne afectuos și în același timp ferm în fața unei crize de împotrivire a copilului tău. Suntem conștiente că nu există o soluție universală patentată în toate cazurile. Următorii trei pași sunt gândiți mai degrabă ca o sugestie pe care o poți adapta la situația ta și la copilul tău.

1. Punte fără cuvinte: ca să obţină acces la Marie, mama trebuie să se afle la nivelul ei. Se apleacă deci spre copilul ei. În altă situaţie poate fi util şi să se aşeze pe podea. Primul pas constă în construirea unei punţi fără cuvinte. Putem încerca şi să stabilim contactul vizual sau să realizăm contactul fizic. Când sunt prinşi foarte tare în furia lor, copiii nici nu ne mai pot percepe. Trebuie să încercăm să pătrundem la ei fără cuvinte, doar prin prezenţa noastră fizică.

2. Recunoaşterea sentimentelor şi nevoilor: mama ar putea încerca să exprime prin cuvinte sentimentele şi nevoia de autonomie a fiicei ei, transmiţându-i mesajul: „Încerc să te înţeleg“ (această tehnică conversaţională este descrisă mai precis la pagina 159, sub titlul Ascultă fără alt scop în afară de ascultare). Ar putea spune ceva de genul: „Acum eşti dezamăgită fiindcă nu ai voie să faci asta singură. Iar tu nu voiai decât să mă ajuți“. Astfel are şanse reale ca fiica ei să se simtă înţeleasă corect şi să se liniştească puţin. Apoi poate urma o propunere de cooperare: „Ştii ceva? Mă poţi ajuta să găsesc făina“. Din păcate, nu funcţionează întotdeauna. Uneori copiii nu se lasă ademeniţi să coopereze, iar atunci trebuie să alegem puntea fără cuvinte: să fim prezenţi, să rezistăm. Atât pasul 1, cât şi pasul 2 au la bază empatia şi înţelegerea.

În pasul 3 este vorba despre delimitare. Iată, în continuare, ce nu ar trebui să facem.

3. Fermitatea: mama nu ar trebui să-și răstoarne propria regulă. Dacă acum spune: „Bine, atunci împinge tu căruciorul“, Marie nu învaţă decât un singur lucru: că trebuie să se arunce pe jos ţipând pentru ca mama să facă orice vrea ea. Dar tocmai asta îi provoacă copilului nesiguranţă. Marie își va pune inconștient întrebarea: „Oare când vorbește serios mama și când nu?“ Iar șansa de a o mai pune o dată la încercare, cu prima ocazie, este relativ mare. Rămâi, așadar, la propunerea de cooperare, aceea de a te ajuta să găsești făina sau de a împinge căruciorul împreună (sau orice altceva îți trece prin cap).

Sigur că atacurile de încăpățânare nu sunt toate la fel, iar noi suntem departe de a crede într-o soluție standard. De aceea am făcut o listă cu alte câteva idei care pot ajuta într-o criză de furie.

Alte câteva sugestii

Distragerea atenției: uneori funcționează foarte bine: „Ia uite, acolo, în spate, câinele acela mare. Vai, ce mare e!“ Dacă copilul se uită, am reușit să obținem o întrerupere și atunci dispoziția lui se schimbă. Când copilul se ambalează într-o criză de furie, este ca și cum s-ar izola. Nu se mai percepe decât pe sine și furia sa. Distragerea atenției funcționează ca un separator, un întrerupător în percepția sa, care îl ajută să găsească drumul înapoi în altă stare de spirit.

Umorul: acesta ajută în cazul unei crize de încăpățânare numai dacă râdem împreună cu copilul, nu de el. Spre exemplu, ne putem alătura în joacă crizei lui de încăpățânare. Putem să batem din picioare și să spunem râzând: „Ce prostie, vai, ce prostie, ce prostie, ce prostie!“ Poate reușim să îl determinăm să se alăture râsului nostru și atunci furia se disipează.

Revelarea propriei stări: înseamnă să recunoaștem cum ne simțim în clipa aceea. Să spunem, spre exemplu: „Te tăvălești aici pe jos, în mijlocul zonei pietonale, și oamenii se uită deja. Asta mă face să mă simt jenată. N-am idee cum să te liniștesc. Probabil că trebuie să mă mai uit la tine o vreme. Iar asta e foarte enervant“. Se prea poate ca revelarea propriei stări să nu pătrundă până la copil. Dar, vorbind despre ceea ce simțim, ne putem descărca. Și reușim să nu ne plesnim eventual copilul de furie.

PĂRINȚII AUTONOMI ȘI LIMITELE

Părinții autonomi simt adesea o rezistență reflexă atunci când trebuie să respecte anumite prescripții. Copilul-umbră se simte imediat sub tutelă. Pot merge atât de departe, încât, spre exemplu, se împotrivesc în sinea lor să-l ducă pe copil la timp la grădiniță. Pentru copilul-umbră prescripția legată de oră înseamnă deja prea multă tutelă. Prin urmare, tatăl autonom sau mama autonomă aduce copilul adesea prea târziu. Acest lucru nici măcar nu se întâmplă cu intenție, boicotul este adesea inconștient. Părintele își împarte prost timpul, se pierde în nimicuri, se lasă reținut sau se moșmondește. Educatoarele sunt enervate deoarece trebuie să vină la ușă în mijlocul unei activități, ceilalți copii deja se joacă, iar unul „nou“ nu e binevenit...

Dacă te regăsești în aceste rânduri, poate că ai mustrări de conștiință – de fapt, nu vrei să-ți stresezi copilul. De aceea te-ar ajuta să nu lași copilul tău umbră să preia „conducerea“, ci să încerci să ajuți adultul interior să o păstreze. Te-ai putea întreba odată, din perspectiva acestuia, ce relație ai tu cu regulile și prescripțiile. Ce convingeri se ridică în jurul subiectului „prescripții“? S-ar putea să găsești credințe de tipul: „Regulile îmi îngrădesc libertatea de mișcare“ sau „Regulile sunt făcute ca să fie încălcate“.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Doar ca să evităm orice înțelegere greșită: nu suntem de părere că trebuie acceptată orice regulă, oricât de aberantă. Vrem să spunem numai că pentru reflexul de răzvrătire este de vină adesea copilul-umbră. De aceea trebuie să fii mereu conștient de faptul că azi ești mare și poți decide liber.

Dacă părinții autonomi consideră că o regulă e justă, le este mai ușor decât părinților adaptați să traseze limite și să le impună. Astfel le oferă copiilor lor posibilitatea de a trăi o experiență pedagogică importantă. Aceștia dobândesc capacitatea de autocontrol. Un studiu arată că acei copii cărora de la vârsta de un an până la trei ani li s-au impus limite motivate au, doi ani mai târziu, la grădiniță, o capacitate mai bună de a aștepta pentru un timp recompensa.[20] Dacă, spre exemplu, un tată i-a spus consecvent copilului, încă pe când acesta era mic: „Nu, nu ai voie la laptopul meu. Am nevoie de el la serviciu“, atunci mai târziu, la grădiniță, copilul are mai multă răbdare când trebuie să aștepte desertul. Este de subliniat că, în acest studiu, părinții nu au impus limite arbitrar, ci motivat.

Cel târziu când devin adulți, copiii noștri trebuie să preia responsabilitatea asupra vieții lor și trebuie să știe ce au de respectat. Pe drumul care îi duce acolo, noi, părinții, nu suntem doar modele în ceea ce privește abordarea obligațiilor, prescripțiilor și legilor, ci trebuie să și insistăm asupra respectării anumitor reguli. Merge cu atât mai ușor cu cât ne-am ocupat mai intens de propria noastră atitudine față de această chestiune. Ar fi, în orice caz, benefic dacă am aborda obligațiile cu încredere de sine, așadar nici să

nu urmăm orice prescripție ca niște sclavi adaptați și înfricoșați, dar nici să nu sfidăm într-o manieră autonom-rebelă orice regulă.

DE CE LE NEGĂM AUTONOMIA COPIILOR NOȘTRI – BLOCAJE CARE PROVIN DE LA COPILUL-UMBRĂ

Putem sau nu să le acordăm autonomie copiilor noștri? Acest lucru are mult de-a face cu propria noastră istorie. Cum au răspuns părinții noștri la năzuințele noastre de autonomie? Ni s-a permis să ne desfacem larg aripile sau am fost trași înapoi? Am fost încurajați să pășim pe propriul drum sau a trebuit să rămânem pe căi deja bătătorite? Pe măsură ce copiii noștri se mișcă tot mai liber, ne confruntăm fără voie cu istoricul nostru pedagogic. Am putut oare noi înșine să devenim oameni cu conștiință de sine, astfel încât să îi lăsăm pe ei, la momentul potrivit, să meargă pe propriul drum? Trăim oare cu ei și nu prin ei?

Părinţii adaptaţi au uneori cu copiii lor o legătură simbiotică, astfel încât le este greu să îi lase liberi. Au tendinţa de a-i proteja excesiv şi, pe deasupra, de a-i răsfăţa prea mult. În afară de asta, acordă o importanţă deosebită ataşamentului şi e posibil să li se pară dificil uneori să le acorde copiilor lor libertate. Se gândesc că fiul sau fiica s-ar putea îndepărta prea tare de ei. Părinţii adaptaţi au tendinţa de a-şi face copiii mai mici decât sunt. Îi critică şi îi supraveghează, uneori îi protejează excesiv. Pe scurt: le acordă prea puţină autonomie.

Părinţii autonomi, în schimb, ignoră uneori nevoia de ataşament. Pentru a-şi susţine sentimentele autonome, se prea poate să-i lase prea devreme liberi pe copii şi să-i împingă prea de timpuriu într-o independenţă căreia aceştia încă nu îi pot face faţă (vezi „Reuşeşti tu cumva“: când ne credem copiii mai autonomi decât sunt, începând cu pagina 230). Părinţii autonomi îşi percep copiii mai maturi decât sunt ei de fapt. De aceea le acordă uneori prea devreme prea multă autonomie.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

„PENTRU TINE FAC ORICE“: RĂSFĂȚUL

Katja (patruzeci de ani) povestește despre ea și fiul ei Michel (opt ani): „Michel este micul meu star. Fac orice pentru el. De aceea mi se și pare normal să-i duc în pauză gustarea uitată acasă. Nu înțeleg deloc de ce asta o enervează pe învățătoare“. Aproape toți părinții simt o afecțiune intensă, iar îngrijirea nonstop este și ea adecvată în cazul copiilor mici. Cu toate acestea, părinții pot exagera cu grija față de copil, copleșindu-l de-a dreptul cu dovezi de iubire. Învățătoarea ar dori ca Michel să-și asume responsabilități și, prin consecințele acțiunilor sale, să învețe ceva nou. Dacă a uitat pachețelul, trebuie să stea flămând în pauză sau să roage un prieten să-și împartă mâncarea cu el. Dacă mama sa îi sare mereu în ajutor, Michel se va baza pe faptul că mama rezolvă lucrurile pentru el. Copiilor mai mici li se duce gustarea uitată, dar în cazul copiilor mai mari răsfățul ajunge la alte forme. Există părinți care se îndatorează pentru a-i cumpăra copilului un monitor mare cu cea mai bună rezoluție. Mame care intră în panică fiindcă nu găsesc la supermarket pizza preferată a fiicei lor. În același timp se plâng cu toții: „Copilul meu este atât de răsfățat!“ Dar scapă din vedere faptul că întotdeauna există și un „răsfățător“. Altfel nu ar funcționa: copiii răsfățați au părinți care îi răsfață. În spatele acestui lucru se află copilul-umbră al părinților. Acesta are o mare nevoie de apropiere. Atât de mare, încât părinții se feresc de un conflict cu copilul și nu îndrăznesc să spună nu. Sunt atât de contopiți cu fiul sau fiica lor, încât nu mai reușesc să traseze o linie

despărțitoare. Tendința de a dori cu orice preț să îi facă pe plac copilului și de a-i da totul este generată adesea de credința „nu sunt demn de a fi iubit“. Părinții fac totul pentru a părea, totuși, demni de iubire.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

INSULĂ DE REFLECŢIE: DREAPTA MĂSURĂ

Când copilul-umbră a preluat conducerea, uneori nici nu mai știm ce e realist și ce nu. De aceea, încearcă să-ți faci o imagine realistă despre fiul sau fiica ta. Întreabă-te:

Ce este corect conform vârstei?

Până unde te poți încrede în forțele sale?

Ce sumă maximă ar trebui să îi dai ca bani de buzunar?

Ce cadouri sunt adecvate și care sunt exagerate?

Uneori te ajută să faci schimb de păreri cu alți părinți pentru a afla ce consideră ei „răsfăț“ și ce consideră că ar fi adecvat.

Cel care cedează mereu și nu respectă nicio limită creează un vid de putere în relația părinte–copil, în care copilul trebuie să se arunce. Ne așezăm fiica sau fiul pe tron, dar se va afla într-o situație contradictorie. Pe de o parte, poate că savurează faptul că se află astfel în centrul atenției, pe de altă parte, nu învață să-și gestioneze frustrarea, ceea ce mai târziu în viață îi va crea probleme când va avea cerințe de îndeplinit și când va trebui să facă față situațiilor neplăcute. În plus: cum să înveți copiii să preia responsabilități pentru ei și pentru viața lor, dacă părinții le citesc din ochi orice dorință?

Nu este foarte simplu să facem diferența între răsfăț și afecțiune. Și răsfățul este o expresie a iubirii noastre, este o formă de a face ceva bun pentru copiii noștri. Vrem să le facem o bucurie, să le arătăm că sunt prețioși pentru noi. Doar că nu trebuie să ajungem la o inflație a acestor manifestări, pentru că atunci apare blazarea atât la noi, cât și la copiii noștri. Spre exemplu, dacă la sfârșitul vacanței de vară mai mergem o dată la înghețată cu copilul nostru este o mare bucurie. Dar dacă el primește înghețată ori de câte ori cere este mai degrabă nefavorabil.

Dacă te surprinzi citindu-i copilului orice dorință din priviri și îndepărtându-i din cale orice greutate, conștientizează că această tendință vine de la copilul tău umbră. Și atunci întreabă-l pe acesta: „Unde ți-a lipsit, când erai copil, răsfățul și afecțiunea?“ Alină-ți copilul-umbră cu exercițiul Vindecă-ți copilul-umbră de la pagina 131. Imaginează-ți cum, de pe poziția de adult, îi dai copilului tău interior tot ce i-a lipsit.

Despre dreapta măsură va fi vorba și în capitolul următor. Ne vom concentra asupra întrebării: Cât control asupra copiilor este adecvat și unde exagerăm?

„SUNT CU OCHII PE TINE“: PĂRINTELE-ELICOPTER

Martin (patruzeci și nouă de ani) relatează: „Am instalat în mobilul fiicei mele un program de urmărire. Astfel știm în orice clipă unde se află“. Tot mai mulți părinți își supraveghează copiii regulat. Spre exemplu, cu așa-numita nanny-cam. Aceasta este o minicameră ascunsă cu ajutorul căreia se poate verifica dacă persoana angajată pentru babysitting își face treaba cum se cuvine sau își invită prietenul la o întâlnire acolo sau poate dă iama în barul părinților. Cu o astfel de cameră pot fi controlați, desigur, și copiii. Pentru supravegherea în afara casei există aplicații pentru telefonul mobil cu care pot fi și ascultați. Dorința de a ști în fiecare moment ce face fiul sau fiica îi împinge pe părinți, în cazuri extreme, să instaleze camere de spionaj în camerele copiilor. Cauza este o nevoie de conectare exagerată și teama că s-ar putea întâmpla ceva. Acestor temeri legate de copil le-am dedicat capitolul „Ție nu trebuie să ți se întâmple nimic“: teama părinților, care începe la pagina 225. De aceea vrem să ne ocupăm acum mai întâi de dinamica supravegherii.

Supravegherea înseamnă control. Mamele și tații-elicopter sunt aproape de copil, știu ce se întâmplă în fiecare minut din programul zilnic al acestuia. De cele mai multe ori nu conștientizează că, prin atitudinea lor, îi transmit copilului un mesaj fatal: „Nu am încredere că lucrurile vor merge bine cu tine. Mă tem că nu le vei rezolva singur. Mai bine arunc o privire peste umărul tău. E mai sigur“. Desigur, părinții nu sunt conștienți de aceste credințe. Lor li se pare normal să te informezi ce face copilul toată ziua. Dar acesta nu mai are niciun spațiu liber. Dacă privim situația prin ochii săi, ne putem da seama cât de puternic îi subminează această supraveghere exagerată sentimentul propriei valori.

Trebuie să știm că, începând cu vârsta de șase ani, copiii se pot pune în pielea altora. Capacitatea lor de empatie este acum atât de dezvoltată, încât se pot privi pe ei înșiși cu ochii celuilalt. Din acest motiv, copiii încep la această vârstă să se simtă responsabili pentru binele unui grup. De aceea se implică activ, spre exemplu, pentru respectarea regulilor la grădiniță sau la școală. Se pot pune însă și în pielea părinților și se pot privi prin ochii acestora.[21] Știu, spre exemplu, ce crede și ce simte mama dacă ei se întâlnesc cu un prieten sau altul. Sau ce gândește și ce simte tatăl când ei vin acasă cu o notă bună sau cu una proastă. Și știu, de asemenea, foarte exact cum le apreciază părinții faptele: „Mamei nu îi place când sunt la Lisa, deoarece consideră că e un anturaj prost“. Sau: „Tata e supărat dacă vin acasă cu un trei, fiindcă el vrea să fiu premiantul clasei“.

Părinții-elicopter sunt ghidați din fundal de numeroasele temeri proprii care provin din copiii lor umbră. Mama se teme de anturajul prost deoarece copilul ei umbră gândește: „Nu te poți apăra“. Iar tatăl își dorește un copil de zece deoarece copilul său umbră gândește: „Numai un ratat să nu fii!“ Copilul simte evaluarea părinților și, fiindcă îi iubește, nu vrea să-i supere. Dar, în același timp, simte că, de fapt, grijile lor nu au de-a face cu el. Poate știe foarte bine că prietena respectivă are și trăsături enervante – dar se poate delimita fără probleme. Sau știe că la școală ține pasul bine – iar ideea cu premiantul clasei i se pare exagerată.

Dar, deoarece la vârsta aceasta copiii încă nu sunt atât de clar delimitați ca, spre exemplu, la douăzeci de ani, permit ambelor evaluări să se deruleze simultan în interiorul lor. Se plimbă, ca să spunem așa, însoțiți mereu de evaluatorul părintesc, elicopterul. Își spun: „Dacă mă întâlnesc cu prietenul acesta, mama/tata nu se va bucura“. Și se întreabă automat: „O las baltă? Sau îl vizitez și mă aleg cu un scandal?“ Cântărirea nevoilor proprii și a evaluărilor și a fricilor părintești devine un însoțitor permanent în viața acestor copii – ceea ce are efect bulversant și clivant. Ei nu mai sunt pur și simplu ei înșiși, ci se privesc pe ei înșiși cu ochii mamelor și taților lor. Nu mai pot fi ei înșiși fără nicio grijă, deoarece trebuie să gândească și împreună cu părinții.

Cauza nevoii exagerate de control se află cel mai probabil în copilul-umbră al părinților-elicopter. Este posibil ca ei să fi învățat foarte devreme în viață,

poate chiar de când erau bebeluși, că lumea nu e un loc în care să te încrezi. Nu și-au putut edifica încrederea primară, de aceea nu au azi încredere în copiii lor. Părinții hiperprotectori se tem adesea pentru copiii lor și își fac prea multe griji. Prin urmare, uneori nici nu păstrează suficientă distanță.

INSULĂ DE REFLECŢIE: ACŢIONEAZĂ ÎMPOTRIVA SUPRAVEGHERII EXAGERATE

Te numeri printre părinții care ar prefera să-și controleze copilul de-a lungul întregii zile? În acest caz, îți oferim două sugestii care te pot ajuta să nu mai faci asta.

Îndreaptă-te către copilul-umbră. Întreabă-l de unde vine nevoia lui de control. Se poate să dai de amintiri în care nu te simți în siguranță, nu te simți suficient de protejat. Vorbește cu copilul-umbră și alină-l ca în exercițiul Vindecă-ți copilul-umbră de la pagina 131.

A doua metodă se referă la prezent: retrage-ți o parte din atenția îndreptată asupra copilului și redevino „interesant tu însuți“. Găsește-ți o arie de activități în care îți poți folosi aptitudinile – un voluntariat sau un hobby. Ne dăm seama că formularea este oarecum provocatoare. Ne cerem scuze. Dar tu știi ce vrem să spunem. Entuziasmându-te de ceva, îți vei face mai puține gânduri legate de copilul tău și astfel vei crea distanța necesară în relația voastră.

„MAI BINE RĂMÂI CU MINE“: HIPERPROTECŢIA

Hiperprotecția îi semnalizează copilului: „Nu te cred în stare de nimic“ și îi blochează drumul către independență. Dar unde anume începe

hiperprotecția? Aceasta se manifestă întotdeauna când părinții preiau sarcini pe care copilul le-ar putea rezolva singur. Așadar, în loc să-l încurajeze și să-l îndrume pe copil să taie pâinea cu cuțitul, ei spun: „Hai, dă-mi cuțitul înapoi, e prea ascuțit. Te-ai putea tăia“. Aproape toți părinții se tem pentru copilul lor. Îl ocrotim ca pe ochii din cap fiindcă ne facem griji pentru securitatea lui, pentru supraviețuirea lui. Din păcate, protecția exagerată este și un trend al timpului nostru. În copilăria noastră, noi, autoarele acestei cărți, am mers singure la grădiniță și la școală – și nici una, nici cealaltă nu se aflau imediat după colț. Pe vremea noastră era ceva firesc. Uneori, când ajungeam la școală, trecuserăm deja printr-un „mic război“ – copiii mai mari se distrau necăjindu-i pe drum pe cei mici. Dacă în anii 1970 încă mergeau singuri la școală 90% dintre elevii ciclului elementar, în anul 2012 jumătate din elevii acestor clase au fost aduși la școală, conform unui sondaj Forsa, cu „mamataxiul“.[22] Însă parcurgerea de unul singur, independent, a drumului până la școală este bună din multe puncte de vedere. Copiii sunt mai treji când ajung acolo și au timp să facă schimb de idei cu tovarășii de drum. În plus, sporește încrederea în propria autonomie.

Copiii nu se mai joacă pe străzi și alei la fel de mult ca pe vremuri. În Germania, în anul 2000 deja doar jumătate dintre copii mai foloseau zona de trafic pentru joacă și activități sportive.[23] Această schimbare are, desigur, de-a face și cu modificarea condițiilor de viață. Deoarece copiii au voie sau nu să se joace afară în funcție de cât de „periculoase“ sunt străzile în ochii mamelor și taților. Părinții consideră periculoase drumurile intens circulate.[24] Adică: din cauza străzilor tot mai aglomerate, copiii se joacă tot mai puțin în afara casei, ceea ce automat îi pune în situația de a fi supravegheați și controlați mai mult de mamele și tații lor. Spațiile de libertate reală au devenit mai rare. Iar această situație le dă oarecum aripi elicopterelor.

Noi, însă, dorim să îți dăm un sfat: nu permite să se întâmple asta. Pune-ți creativitatea la contribuție și creează pentru copilul tău noi spații de libertate, care se potrivesc cu situația voastră de viață. În orașele aglomerate există, spre exemplu, numeroase oferte de cursuri și antrenamente sportive. Aici copilul își poate exersa autonomia, cu condiția ca părintele să nu stea tot timpul pe banca antrenorului, ca să se uite la copil. Multe case au în spate

curți, unde copilul se poate juca în siguranță. Și, chiar dacă drumul spre școală include traversarea unei străzi, îți poți lăsa copilul să meargă singur, în măsura în care se poate.

Părinții hiperprotectori sunt adesea mânați de frică. Cât timp există teama, vom tinde și către hiperprotecție. Așadar, dacă vrem să punem capăt acestei situații, trebuie mai întâi să ne înfruntăm teama.

„ȚIE NU TREBUIE SĂ ȚI SE ÎNTÂMPLE NIMIC“: TEAMA PĂRINȚILOR

Mamele și tații au astăzi sentimentul subiectiv că lumea a devenit mai nesigură pentru copii. Se tem că progenitura lor ar putea deveni victima unui agresor sexual sau a unor adolescenți violenți sau că drumul până la școală este prea periculos. Statisticile contrazic această percepție. Spre exemplu, agresiunile sexuale asupra copiilor și adolescenților au loc de cele mai multe ori în mediul direct al copilului, adică în familie și în cercul de cunoștințe. Abuzurile comise de străini sunt mai degrabă excepția. Iar în realitate numărul accidentelor de circulație cu urmări fatale pentru copii a scăzut. Cu toate acestea, 70% dintre părinți cred, conform unui sondaj reprezentativ, că lumea a devenit mai nesigură pentru copii. Efectul: dintr-o teamă subiectivă, mulți părinți îngrădesc prea mult libertatea fiicelor și fiilor lor.

ADEVĂRATUL NOROC

Un om bogat l-a rugat pe un maestru zen să-i noteze o vorbă înțeleaptă, care să-i aducă fericire familiei sale. Maestrul a cerut să i se aducă o coală mare de hârtie și a scris: „Tatăl moare, fiul moare, nepotul moare“. Citind asta, bogatul s-a supărat și a spus: „Nu trebuia să-mi scrii ceva întristător, ci

cuvinte care să aducă noroc“. Maestrul i-a răspuns: „Dacă fiul tău moare înaintea ta, familia ta va fi cuprinsă de o durere de nesuportat. Dacă ar fi să moară nepotul tău înaintea fiului tău, și asta v-ar umple de o durere profundă. Când într-o familie o generație dispare după altă generație în ordinea justă: iată adevăratul noroc“.

Noi, părinții, ne temem că i s-ar putea întâmpla ceva copilului nostru și că, în ultimă instanță, ar putea muri înaintea noastră. Însă, deși acest sentiment ne însoțește ca un zgomot de fundal de-a lungul vieții de părinte, vorbim prea puțin despre el. Poate fiindcă ne e teamă de teamă. Fiindcă știm că ar putea deveni covârșitoare și ne-ar paraliza. O prietenă a noastră, mamă, a formulat-o cândva astfel: „Eu vorbesc regulat cu bunul Dumnezeu și îi spun că pot duce orice, chiar și o boală gravă cum e cancerul. Dar, dacă li s-ar întâmpla ceva copiilor mei, asta m-ar doborî“. Ne dorim din toată inima ca fiii și fiicele noastre să ne supraviețuiască.

Nu avem nicio soluție simplă pentru modul în care să ne raportăm la temerile noastre. Și avem cea mai mare înțelegere pentru faptul că teama îi însoțește permanent pe părinți – la urma urmei, ne simțim responsabili pentru copiii noștri. Iar asta nu trece când ei ajung la maturitate. Nu putem alunga bătând din palme teama de boală, de accidente sau chiar de moarte când ne gândim la copiii noștri. Dar putem avea atâta curaj, încât să nu o negăm, să o privim în ochi, să o înfruntăm. Atunci există cel puțin șansa să nu ne atace pe la spate. Dacă, de teamă, nu le permitem fiicelor și fiilor noștri să iasă în lume, în final și ei vor crede că nu sunt în stare de nimic – și astfel le blocăm drumul către independență.

INSULĂ DE REFLECŢIE: TEAMA PENTRU COPILUL tău

Aici nu este vorba de a face teama să dispară. Nici nu putem face asta. Acest exercițiu este mai degrabă o invitație de a-ți înfrunta temerile. În multe

basme și mituri eroul sau eroina trebuie să-și înfrunte teama. Important este să privești monstrul – teama – direct în ochi.

Cât de puternică este teama pentru copilul sau copiii mei? Pe o scală de la 0 (niciun fel de teamă) la 100 (sunt paralizat de teamă), desemnează intuitiv un x. Uneori ne temem mai mult pentru unul dintre copii decât pentru celălalt. Dacă ai doi copii sau mai mulți, poți marca puncte diferite pe scală.

Pentru a-ți face o idee cum se poate proceda cu chestionarul, o lăsăm pe Ellen să-l completeze ca model. Ellen este mama unei adolescente de șaisprezece ani, Anna. Aceasta are pentru prima dată un prieten adevărat și este foarte îndrăgostită. Ellen se surprinde că îi este teamă pentru Anna. Ce se întâmplă dacă prietenul ei o rănește? Dar dacă fac sex? Anna nici nu e încă destul de matură pentru asta. O, Doamne, dacă Anna ar rămâne însărcinată?

0 procente _____ 100 de procente

Ellen pune un x la 75 de procente.

Întrebare: Ce îmi hrănește frica?

Cum ajungem la cele xx procente pe scala noastră? Îți poți nota răspunsurile, dacă dorești.

Ellen are curajul să-și înfrunte teama. Notează totul. Anna ar putea fi nefericită. Ar putea rămâne însărcinată, ar putea face un avort în secret și septicemie... Abia după ce și-a notat toate temerile își dă seama că acestea au o legătură și cu propria ei poveste. Ca adolescentă, Ellen s-a simțit foarte nesigură pe ea. Când un băiat a manifestat interes pentru ea, s-a culcat imediat cu el. Pentru ea, debutul vieții sexuale nu a fost ceva frumos, iar apoi s-a temut că ar putea fi însărcinată.

Întrebare: Ce anume îmi ușurează povara fricii?

Cum de nu am ajuns încă la 100? Cum apar cele xx procente care lipsesc până la 100?

Ellen notează: „Anna este o fată sigură pe sine. Știe ce vrea, mult mai bine decât știam eu la vremea mea. În afară de asta, este bine informată. Ar insista ca prietenul ei să folosească un prezervativ...“

Întrebare: Care este concluzia mea?

După cum am spus, scopul exercițiului nu este de a face teama să dispară. Este posibil ca, prin reflecție, sentimentul să-și piardă din intensitate, dar nu e obligatoriu să se întâmple asta.

În cazul lui Ellen, teama s-a redus într-o oarecare măsură. Ea marchează acum valoarea de 50 de procente. În plus, s-a lămurit că va căuta să aibă o discuție cu fiica ei.

ÎNCREDERE ÎN VIAȚĂ

Pentru a ne putea opune fricii, ne trebuie un optimism sănătos cu privire la viață. Zicala renană „Până acum a mers de fiecare dată bine“ exprimă ceea ce ne întărește în fața fricii. O încredere fundamentală în viață este o parte a rezilienței noastre – anduranța în situații de viață vitrege. Dacă o avem sau nu depinde și de experiența noastră de atașament. Dacă în primii ani am dobândit, în conviețuirea cu părinții, o încredere primară profundă, atunci aceasta ne poartă prin viață. Această încredere ne ajută să ne simțim copiii în siguranță.

Oamenii cu încredere primară pornesc mai degrabă de la ideea că „va merge bine cumva“ – atât în privința lor, cât și a fiicelor și fiilor lor. Se simt mai în

siguranță în lume decât cei lipsiți de această încredere primară. Dar ce fac aceștia din urmă? O duc mai greu, e drept, dar nu este imposibil să-și edifice și mai târziu în viață încrederea primară. Îți poți hrăni propria încredere primară conștientizând ce a mers bine în viața ta de până acum și pentru ce poți fi recunoscător, așadar întocmind o mică biografie a succeselor tale. Următoarea insulă de reflecție te va sprijini în căutarea lor.

INSULĂ DE REFLECȚIE: ANTIDOTUL PENTRU FRICĂ

Următoarele întrebări te pot ajuta să-ți explorezi succesele de până acum și astfel să capeți încredere în viață. Și nu ne referim aici doar la marile succese, cum ar fi trecerea unui examen, ci și la lucruri mici, de exemplu, că faci o tartă cu mere pe care toți membrii familiei o adoră sau faptul că ai ridicat un cort împreună cu copiii tăi. Așadar, lucruri care corespund mai degrabă definiției succesului date de filosoful american Ralph Waldo Emerson (1803–1882): „Să ai succes în viață înseamnă: să râzi mult și adesea; să câștigi respectul oamenilor inteligenți și afecțiunea copiilor; să meriți aprecierea criticilor onești și să suporți trădarea prietenilor falși; să admiri frumusețea, să găsești în ceilalți ce au ei mai bun; să lași lumea un pic mai bună când pleci, fie printr-un copil sănătos, o grădină îngrijită sau o contribuție cât de mică la propășirea societății; să știi că viața cel puțin a unui om a fost mai ușoară fiindcă ai trăit tu – asta înseamnă să nu fi trăit degeaba“.

Ce experiențe bune am trăit deja?

Cu ce mă mândresc? Pentru ce sunt recunoscător?

Ce obstacole am depășit deja în viața mea?

Unde a mers ceva neașteptat de bine în viața mea?

Ce evenimente întâmplătoare au fost bune pentru mine?

Ce am realizat?

Cine m-a susținut? Ce ajutoare am avut?

Pe cine am putut eu să ajut?

Ce fac bine ca mamă sau tată?

Care sunt punctele forte ale copiilor mei?

În ce privințe pot avea încredere în copiii mei?

Care este contribuția mea la faptul că ei sunt oameni grozavi?

Aceste comori din biografia noastră de succes ne ajută să ne păstrăm o oarecare forță interioară, astfel încât să nu ne prăbușim complet în fața grijilor, ci să știm că: „Am cu ce să mă opun“.

Însă ce se întâmplă dacă ne facem copiii mai mari decât sunt, dacă îi împingem prea devreme sau prea mult spre autonomie?

„REUȘEȘTI TU CUMVA“: CÂND NE CREDEM COPIII MAI AUTONOMI DECÂT SUNT

Acei părinți autonomi care în copilăria lor s-au simțit tutelați și încorsetați nutresc adesea și la vârstă adultă o mare dorință de libertate. Au tendința de a-și trata uneori copiii ca și cum ar fi mai mari decât sunt. Ca să rămânem la imaginea cuibului, vom spune că uneori acești părinți își aruncă prea devreme copiii din cuib. Îi împing de-a dreptul în independență, adesea cu dorința (în general inconștientă) de a fi din nou „liberi“ să-și trăiască propria viață. Acel tată sau acea mamă care crede, în adâncul sufletului: „Mă pot simți din nou liber abia când tu vei fi mare“ va sta mereu sub presiunea de a-și vedea copilul cât mai repede mare. În copilul-umbră al acestor părinți, cei doi poli, atașamentul și autonomia, nu se află în echilibru. La ei, libertatea și apartenența par a sta în contradicție. Ei se simt ori liberi, ori împreună.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Dacă te regăsești aici, ar fi bine pentru tine să sondezi de la bun început posibilitatea de a avea mici „momente de libertate“. Gândește-te ce te-ar putea ajuta să te simți liber „cu toate că există copiii“.

Poate îți mai amintești de Karina și Tom? În încercarea de a face față și unor joburi solicitante și celor doi copii, ei au pierdut din vedere nevoia de atașament a celor mici și le-au atribuit un grad de autonomie cu mult mai mare decât aveau de fapt. Karina și Tom nu sunt un caz izolat. Condițiile-cadru proaste, cum ar fi un loc de muncă precar, lipsa instituțiilor de îngrijire a copiilor, cerințele de mobilitate și dispariția orarului de lucru – toate acestea fac ca programul zilnic al multor familii să fie foarte strâns. Copiii trebuie să funcționeze, altfel sistemul conceput cu multă grijă se prăbușește. Și părinții singuri care au un job ar avea multe de povestit despre programul lor zilnic foarte strict.

Așa cum există un trend de a deveni părinte-elicopter, există și acela de a-l arunca pe copil foarte devreme din cuib. Dacă ambii părinți se concentrează pe evoluția profesională maximă, uneori balanța se înclină în direcția unei autonomii prea mari.

Sociologul Tillmann Allert atrage atenția asupra faptului că presiunea de a împăca familia și jobul a transformat independența timpurie într-un ideal al educației și că, de aceea, blocajele sau chiar un pas înapoi în dezvoltarea copilului nu sunt tolerate. „Mai departe, mai departe! Mai repede, mai repede!“ Astfel ne îndemnăm adesea copiii și scăpăm din vedere faptul că ei au timpul lor. Nici iarba nu crește mai repede dacă tragi de ea.

„TU EȘTI ȘEFUL“: PARTICIPAREA EXAGERATĂ LA LUAREA DECIZIILOR

Copiii trebuie să participe, fără nicio îndoială, la luarea deciziilor. Dar: dezvoltarea copilului ar trebui să impună ce lucruri face singur și ce decizii ia singur. De exemplu, dacă Sabrina îi spune fiului ei Leo (patru ani): „Ia

spune tu dacă să mergem în weekend la bunica“, îl suprasolicită complet. Cu cât sunt mai mari, cu atât copiii pot fi implicați mai mult în luarea deciziilor. Dar Leo, la cei patru ani ai săi, este prea mic pentru a planifica weekendul pentru el și mama sa. Încă nici nu are o privire de ansamblu asupra duratei acestuia, asupra distanței până la bunică și asupra disponibilității acesteia de a primi vizite. În această situație este limpede că mama ar trebui să decidă.

Părinții care pun în mâinile copiilor decizii pe care ar trebui să le ia ei înșiși au trăit poate, în copilăria lor, senzația că toate deciziile se iau peste capul lor. În propriul lor copil-umbră este ancorată convingerea: „Părerea mea nu contează“. De aceea iau următoarea decizie: „Copiilor mei nu li se va întâmpla asta. Ei trebuie să aibă de la bun început sentimentul că sunt importanți“. Este posibil ca părinții să-și lase copiii să participe la luarea deciziilor deoarece cred că astfel pot fi evitate conflictele sau pentru că sunt nesiguri. În toate aceste cazuri poate părea, la prima vedere, că ei au mare încredere în capacitățile copiilor – dar, de fapt, nu fac altceva decât să țină la distanță grijile propriei lor copilării și anumite părți ale copilului-umbră.

Care este măsura corectă în care pot fi implicați copiii în luarea deciziilor? Sociologii au observat o transformare în ideile despre educație începând din anii ’60 ai secolului trecut – și implicit o schimbare a perspectivei asupra participării copiilor la luarea deciziilor. Modelul familiei în care se negociază, în care membrii se pun de acord asupra lucrurilor pe care le fac împreună și asupra modului în care se poartă unii cu alții câștigă tot mai mult teren. Invers, există din ce în ce mai puține familii în care se poruncește, în care părinții se impun prin forță – indiferent de vârsta copiilor.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Din această perspectivă, este bine dacă îți lași copilul să participe la luarea deciziilor. Devine dificil doar dacă, asemenea mamei lui Leo, pierzi din vedere limitările dezvoltării sale. Chiar dacă, pe termen scurt, copiii se pot bucura de importanța care li se acordă, ei vor să fie copii. Iar asta înseamnă că adultul stabilește direcția sau măcar cadrul. El rămâne cel responsabil. Dacă sesizează inversarea raporturilor, copiii spun ceva de genul: „Asta tu trebuie să știi – tu ești mama/tata“. Aceasta este o reacție sănătoasă, care aduce din nou claritate în distribuirea rolurilor.

INSULĂ DE REFLECȚIE: DISTRIBUIREA CLARĂ A ROLURILOR

Nu-ți lăsa copilul să ia decizii pentru care este încă prea mic. Pentru fiul sau fiica ta asta înseamnă suprasolicitare. Ca să poți aprecia din nou care sunt deciziile în care poate fi implicat și care sunt cele în care îi ceri prea mult, ai nevoie de claritate în ceea ce privește rolurile voastre. Poți redobândi această claritate cu exercițiul următor:

Spune-ți în sinea ta:

„Eu sunt mama/tata, iar tu ești copilul“.

Astfel conștientizezi că tu porți răspunderea, ca mamă sau tată, oricât ai fi de deschis la ideea de parteneriat.

Copiii au nevoie de un spațiu protejat în care să aibă voie să fie copii. Atunci când rolurile între părinți și copii se inversează, acest spațiu este bombardat.

„E PREA MULT PENTRU MINE“: DECLINAREA RĂSPUNDERII

Aproape toate mamele și toți tații cunosc nevoia unei retrageri temporare din cotidianul de educator – să tragi pur și simplu ușa după tine și pa! Câteva ore măcar să nu te mai gândești la o mie de lucruri legate de familie și să nu mai porți răspunderea pentru ele. Este un lucru foarte normal – și este și foarte bine dacă îți oferi această pauză pentru a-ți recăpăta puterile. Pentru copil devine dificil abia dacă părinții își declină de-a dreptul responsabilitatea. Isa își amintește: „Fraza standard a mamei mele era: «Of, cum să reușesc să fac asta?»“ Din acest motiv, în copilărie, Isa a avut tot timpul sentimentul că ar trebui să o scutească pe mama ei de orice greutate, pentru a nu o încărca în vreun fel în plus. Când un copil primește mesajul: „Ești o încercare pentru mine/Ești prea mult pentru mine“, începe adesea să meargă pe vârfuri. Face totul pentru ca mama sau tatăl să nu se simtă atât de împovărați. Mai ales copiii mai mici sunt foarte strâns legați de lumea emoțională a părinților lor. Ei nu gândesc: „Mama/tata chiar are multe pe cap acum“, ci preiau responsabilitatea pentru starea de spirit a părinților. Relația părinte–copil ajunge astfel într-un punct critic. Deoarece adultul fuge (pentru o vreme) de răspundere, copilul preia din responsabilitate într-o măsură mai mare decât îi face bine. La șapte ani, Isa se trezea în zori în fiecare zi pentru a face ordine în casă. Își spunea în sinea ei: „Dacă sunt toate la locul lor, mama se va simți mai bine“. Dar planul ei nu a funcționat. Mama ei ar fi trebuit să-și înfrunte copilul-umbră pentru a se simți mai bine

și mai puțin împovărată. Fie că în casă era ordine, fie că nu, mama Isei se simțea la fel de împovărată. Iar pentru copil asta a fost o uriașă dezamăgire.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Dacă părinții semnalizează mereu că se simt copleșiți sau chiar își declină temporar responsabilitatea de educatori, copiii preiau răspunderea și trec în rolul de părinte. Niciunul dintre participanți nu este conștient de inversarea rolurilor. Ca tendință, mai degrabă părinții autonomi se simt depășiți. Pentru ei, a sta permanent conectați la ce se întâmplă în familie înseamnă un consum mai mare de forțe. Dacă își neglijează nevoia de autonomie mai mult timp, se simt prizonieri și uneori cel mai mult și-ar dori să evadeze.

Și tu ai vrea uneori să lași totul baltă? Răspunsul tău este cu siguranță: „Da, aș vrea". Indiferent dacă te consideri mai degrabă autonom sau mai degrabă adaptat.

Gândește-te, te rog: e normal să fie așa. Dacă îți percepi la timp impulsul de fugă, atunci e bine. Poți avea grijă în timp util ca nevoia ta de pauză și de descărcare să fie satisfăcută. Ia lucrul acesta în serios și ai grijă să ieși din când în când din cotidianul familial cu toate responsabilitățile sale.

INSULĂ DE REFLECŢIE: CÂND COPIII PREIAU PREA MULTĂ RĂSPUNDERE

1. Gândeşte-te bine ce poate realiza fiul sau fiica ta corespunzător vârstei sale. Adesea e un lucru delicat, deoarece nu e simplu deloc să decizi la ce te poţi aştepta din partea copilului tău. Ce sarcini poate prelua corespunzător vârstei? Şi unde începe suprasolicitarea? Dacă părinţii îşi degrevează copiii de orice sarcină, atunci aceştia nu se pot afirma. Sentimentul propriei valori şi competenţa lor de viaţă au de suferit. În schimb, dacă părinţii îi cred mai maturi decât sunt, copiii vor fi adesea afectaţi psihic. Încearcă să sondezi: care sunt sarcinile şi îndatoririle cărora copilul meu le face faţă, corespunzător vârstei? Unde îl suprasolicit?

2. Adesea ne suprasolicităm copiii din cauză că suntem noi înşişi suprasolicitaţi. Dacă realmente te simţi suprasolicitat, gândeşte-te de unde şi de la cine ai putea primi ajutor. Mai ales părinţii singuri primesc adesea prea puţină susţinere socială şi de aceea trebuie să se străduiască şi mai activ pentru a găsi oferte.

Dacă nu te poți gândi la nicio persoană care te-ar putea sprijini, e timpul să intri într-o rețea. În multe orașe există cafenele pentru mame sau întâlniri ale părinților singuri. Acestea pot fi puncte de contact bune. Uneori poate fi un lucru bun și o cură mamă–copil, care te va ajuta să respiri adânc și să-ți recapeți puterile.

Pentru copii e bine dacă nu sunt nevoiți să fie nici prea mari, nici prea mici. Atunci le pot crește aripi și pot fi pregătiți pentru primul zbor. Părinții devin instructori de zbor atunci când susțin autonomia copiilor lor.

SURSE DE PUTERE: ÎNCREDEREA ȘI ÎNCURAJAREA

Copiii își pot dezvolta autonomia numai atunci când avem încredere că ei sunt în stare să facă anumite lucruri. Putem formula chiar mai precis: ei pot deveni independenți numai dacă îi credem în stare de ceva. Cine face față unor sarcini – mai ales dificile – devine mai puternic. Spre exemplu, dacă avem încredere că poate merge singur într-o vizită de după-amiază la un prieten și îi permitem acest lucru, în loc să îl conducem până acolo, atunci toată experiența îi va consolida copilului sentimentul propriei valori. Chiar dacă adolescentul se bosumflă când îl punem să-și spele singur rufele, acest lucru este un antrenament pentru competențele de viață. Este important însă să nu pierzi din vedere capacitățile copilului: el nu trebuie să se simtă nici subsolicitat, nici suprasolicitat. Un exemplu: Katrin face clătite, dar îi lipsesc două ouă pentru aluat. O trimite pe fiica ei Lily (cinci ani) cu un cofraj gol la vecina lor pentru a împrumuta două ouă. Fetița se întoarce radiind de bucurie. Vecina nu doar că i-a împrumutat cu plăcere două ouă, ci i-a dat și o punguță cu ursuleți de jeleu. Acum Lily poate face clătite împreună cu mama ei. Katrin a prevăzut că Lily va face față cu bine acestei sarcini mărunte. Fiica ei iese mai puternică din această experiență. Drumul până la supermarket, în schimb, ar fi fost mult prea lung și prea periculos pentru fetița de cinci ani.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Autoeficiența este convingerea noastră că putem realiza ceva. Sentimentul că nu suntem fără nicio putere în fața vieții și a relațiilor, ci că putem interveni, participa și controla ne întărește sentimentul valorii de sine. Dacă un copil trece adesea prin experiența că acțiunile lui au un efect, aceste experiențe ale succesului se pot condensa într-o convingere interioară – în credința: „Eu pot mișca lucrurile“ sau „Eu reușesc să fac ceea ce îmi propun“. Se vorbește aici și despre autoeficiența expectată: cine o are într-o măsură mare pornește de la ideea că poate mișca lucrurile și că poate avea o contribuție la mersul lumii. O autoeficiență expectată stabilă ne ajută și să nu dăm mingea din mână, adică să fim mai tenace în urmărirea unui țel și să trecem peste micile eșecuri, fiindcă avem încredere în succesul nostru. Așadar, dacă le dăm copiilor noștri sarcini pe care le pot rezolva cu succes (și cu efort), le întărim sentimentul de autoeficiență și valoarea de sine. Ei simt dacă avem încredere că pot rezolva o sarcină sau dacă îi ținem sub observație cu teamă: „Reușește? Nu reușește?“

Mai ales atunci când copilul nostru se află în fața unei sarcini mai dificile, de exemplu, e agitat înaintea unui spectacol de teatru pe care îl dă cu clasa, ar fi bine să nu îl împovărăm cu fricile noastre izvorâte din copilul-umbră. Pentru că, de fapt, acum copilul are nevoie să credem în el. Ar trebui să îl susținem prin încurajări. Dar să nu uităm că o încurajare bună nu are în spate un plan ascuns. Nu ar trebui folosită pentru a obține un efect. Dacă copilul meu are trac și eu îi spun: „Știu că ești agitat. Dar știu și că ieri ți-ai știut textul chiar foarte bine“, ar trebui să leg de vorbele mele dorința de a-i întări încrederea în capacitățile sale. Mult mai puțin ar ajuta să mă gândesc că trebuie să aibă o prestație bună. Că eu trebuie să-mi determin copilul să se prezinte bine. Pentru a-ți da seama ce tip de încurajare ar fi utilă, poți cere din nou sfatul copilului-soare din tine. Amintește-ți la cine îți plăcea să mergi pe vremuri când aveai griji sau când erai deosebit de entuziasmat de ceva. Au fost, cu siguranță, oameni care te-au tratat cu bunăvoință, care te-au ascultat, te-au privit cu prietenie și au recunoscut ce făceai bine. Poate îți amintești de un zâmbet încurajator sau de o mișcare a capului în semn de susținere. Încurajarea înseamnă mai mult decât laudă. Încurajarea este o chestiune de atitudine. Îi transmitem copilului: „Așa cum ești, ești destul de bun! Am încredere că o să te descurci cu provocările pe care o să ți le scoată în cale viața“.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

DIGRESIUNE: PUBERTATEA – A DOUA FAZĂ DE ÎNCĂPĂȚÂNARE ȘI SFÂRȘITUL COPILĂRIEI

După ce trec primele faze de încăpățânare ale copilăriei, răsuflăm ușurați. De cele mai multe ori urmează apoi câțiva ani în care e mai multă liniște. Dar apoi urmează pubertatea, iar aspirațiile de autonomie ale copiilor noștri ating un nou punct culminant. Din perspectiva adolescenților, pubertatea este perioada în care părinții devin dificili, îngrozitori și penibili. Din perspectiva taților și a mamelor, fiicele și fiii lor se schimbă adesea într-o direcție pe care nu o prevăzuseră. Copiii devin oameni de sine stătători, cu opiniile lor – iar latura lor adultă devine din ce în ce mai vizibilă. Băieții și fetele se transformă de-a lungul pubertății în bărbați și femei. Hormonii provoacă o reconstrucție corporală extremă – iar creierele adolescenților se restructurează și ele în mare parte în această perioadă.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Copiii sunt vulnerabili emoțional în perioada aceasta, sunt impulsivi, gata să-și asume riscuri și, în ochii părinților, adesea insuportabili. Dacă ne îndreptăm din nou atenția asupra celor doi poli, atașamentul și autonomia, ne dăm seama limpede că, la pubertate, tendințele de autonomie ale copilului suferă un puseu. Unii adolescenți se delimitează brutal de părinți, iar legătura pare să se rupă de-a dreptul. O mamă povestește: „Ce m-a durut pe mine a fost că fiul meu a devenit tot mai tăcut. Au fost zile în care nu ne-am mai spus decât «Bună dimineața» și «Noapte bună», iar între cele două saluturi n-am mai vorbit deloc unul cu altul“. Uneori ruperea de căminul părintesc se face foarte sonor: „Mă puteți pupa undeva“, răsună atunci pe coridoare. În special la începutul pubertății, unii copii trec tot timpul de la un sentiment la altul. Pe de o parte, există o mare nevoie de apropiere: „Fiica mea de paisprezece ani mi s-a așezat în poală și mi s-a ghemuit în brațe“. Pe de altă parte, părinții ar trebui să stea cât mai departe: „Mama, ești enervantă“.

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Toate acestea sunt o provocare. Dar îi putem face față cu atât mai bine cu cât noi, mamele și tații, ne-am limpezit propria atitudine în ceea ce privește atașamentul și autonomia. Dacă în perioada pubertății ceva merge cu adevărat rău, asta se întâmplă de obicei pentru că părinții nu reușesc să echilibreze balanța între atașament și autonomie în contactul cu copilul lor.

Când copilul își câștigă libertatea, părinții adaptați au uneori sentimente identice cu suferința din dragoste și se tem că relația s-ar putea „strica“. Iar atunci își dau poate silința excesiv pentru a menține relația: „I-am cerșit de-a dreptul atenția. Stăteam mereu în cadrul ușii ei, încercând să vorbesc cu ea. Îi trimiteam pe WhatsApp mesaje cu inimioare și îi propuneam să hoinărim împreună prin oraș. Totul fără niciun succes“, relatează o mamă. Dar, chiar dacă fiul sau fiica dă ochii peste cap, aceste oferte pentru cultivarea relației îi transmit: „Sunt aici pentru tine. Nu-mi ești indiferent“.

Părinții autonomi, în schimb, îl lasă uneori liber prea devreme și e posibil să nu se mai uite foarte atent la ceea ce se întâmplă cu copilul lor. Poate îi spun adolescentului: „Ești aproape adult. Deci fă ce vrei“. Dar tinerii adulți au nevoie de părinții lor ca îndrumători, deoarece adolescența este o perioadă a riscurilor.[26] Caracteristica acestei faze a vieții este că pericolele sunt subestimate, iar posibilitățile proprii, supraestimate. Și din acest motiv adolescenții participă la curse de mașini, beau până intră în comă sau fac sex neprotejat. Cele mai multe ghiduri îi sfătuiesc pe părinți să se relaxeze și să accepte senini lucrurile așa cum se întâmplă, dar, pe de altă parte – spre bulversarea lor –, află că nu trebuie să scape hățurile din mână prea devreme. Aici este pus sub semnul întrebării bunul echilibru între sprijinul oferit și libertatea dăruită.

Dacă totul merge bine, pubertatea este un timp al confruntărilor, la sfârșitul căruia părinții și copiii se regăsesc față în față, ca ființe umane autonome între care încă există o legătură.

SĂ DĂRUIM AUTONOMIE – SĂ PUTEM DA DRUMUL

Dacă vrem să ne vedem copilul cândva pe picioarele lui, trebuie să îi dăm drumul, să nu îl mai ținem de mână, să îl lăsăm liber. Sună banal, dar nu este. Deoarece, pentru a acorda libertate, părinții trebuie să se desprindă ei înșiși în interiorul lor, iar acesta este un proces dureros. De fapt, acest proces începe din prima zi, aceea în care bebelușul vine pe lume: se taie cordonul ombilical, mama și copilul se îndepărtează fizic unul de altul. Este un moment al despărțirii, iar de-a lungul relației părinți–copil survin mereu despărțiri mai mari sau mai mici: prima înnoptare la bunica sau la bunicul, creșa, grădinița, școala, prima excursie cu clasa, prima călătorie de unul singur – plecarea din casa părintească. Am fi tentați să credem că, până în ziua mutării adolescentului de acasă, copiii și părinții au făcut multe repetiții ale despărțirii. Cu toate acestea, pentru părinți este adesea greu să-și lase copilul să plece. Atât de greu, încât există un termen specific pentru mama rămasă singură în casă: „sindromul cuibului gol“ (empty-nest-syndrome).

Nevoia de atașament este
o nevoie psihică existențială de bază,
cu rădăcini genetice adânci.

Desprinderea, decolarea copilului, declanșează adesea un proces de doliu. Purtăm doliu după ceva ce a fost și s-a sfârșit și adesea purtăm doliu după ceea ce nu a fost. Poate că nu am trăit momentul în care copilul a rostit primul său cuvânt, pentru că lucram. Poate că dintotdeauna am vrut să înălțăm zmeie cu copiii noștri, dar cumva n-a fost să fie niciodată.

Când copilul părăsește casa devenim conștienți de ceea ce a trecut iremediabil și nu mai poate fi recuperat. Și uneori privim înapoi cu nostalgie și ne dorim să fi petrecut mai conștient anumite momente împreună cu

copilul. Suntem ferm convinse că nu ar trebui să aștepți până la plecarea copiilor din casă pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care ai fi vrut să le trăiești împreună cu ei. Mai bine gândește-te ACUM la toate acestea. Căci de multe ori acest joc al gândurilor ne ajută să stabilim corect prioritățile pentru aici și acum sau chiar să le ajustăm. Următorul exercițiu – oarecum ca exercițiul de evaluare de la începutul cărții – te ajută să te orientezi pe drumul tău de părinte. În plus, este amuzant.

INSULĂ DE REFLECȚIE: CÂND TE MUȚI DIN CASA PĂRINTEASCĂ – O CĂLĂTORIE ÎN TIMP

Proiectează-te cu ajutorul fanteziei în ziua plecării copilului tău din casă. Cutiile sunt împachetate, camionul așteaptă în fața ușii, iar voi vă îmbrățișați cu căldură. Transpune-te cât se poate de bine în această situație și prefă-te că lucrurile decurg bine. Chiar foarte bine. Vă luați rămas-bun poate puțin triști, dar cu sentimentul că așa este în regulă. Acum poți să te întrebi de acolo – aproape retrospectiv:

Care sunt lucrurile pe care le-am trăit împreună și ne-au făcut fericiți?

Ce ne leagă?

Pentru ce sunt recunoscător?

De ce îmi pot lăsa copilul să plece cu bine?

Răspunsurile la întrebările tale sunt un indiciu pentru ceea ce poți face încă de pe acum pentru ca în ziua despărțirii să nu fii chinuit de regrete și sentimente de vinovăție.

DE CE NU E NICIODATĂ PREA TÂRZIU SĂ DEVENIM PĂRINŢI MAI BUNI

Copilăria noastră ne poate afecta prestația ca părinți. Fiecare dintre noi a căpătat de timpuriu câte o convingere negativă, deoarece părinții noștri nu ne-au putut percepe corect nevoile sau nu au putut răspunde la ele. Aceste răni psihice din copilărie ne însoțesc în viața de adult sub forma copilului-umbră. Dacă ne vindecăm acum rănile, ne vom schimba ca părinți.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate". Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

Atunci criza de împotrivire a copilului nostru de patru ani nu ne mai împinge pe culmile furiei – fiindcă ne dăm seama că nu este o agresiune, ci o încercare sănătoasă de delimitare a unui copil aflat în dezvoltare. Și atunci putem rezona cu tristețea fiului sau a fiicei, fără să îi atribuim pe nedrept o dispoziție apocaliptică.

Poate ești bucuros că ai primit, prin această carte, impulsuri noi. Se poate însă și să fii chinuit de sentimente de vinovăție. Poate îți spui: „Dacă aș fi știut toate astea mai devreme! Atunci aș fi făcut mai puține greșeli". Ne

putem pune foarte bine în situația ta. Chiar și Julia, care s-a ocupat mult de educația copiilor, azi ar face altfel anumite lucruri. Dacă acum te întrebi: „Acum aș face lucrurile altfel cu copiii mei?“ și îți răspunzi: „Da, le-aș face altfel“, noi te rugăm să nu te mâhnești.

Există, poate, anumite lucruri pe care le-ai fi făcut altfel. Dar există, cu siguranță, și foarte multe momente în care ai fost o mamă extraordinară sau un tată extraordinar. Nu fi atât de aspru cu tine, ci conștientizează faptul că ai făcut totul pe cât de bine ți-a fost posibil. Chiar și faptul că citești această carte arată că îți asumi răspunderea ca părinte. Vrei să ai o relație bună cu copilul tău și nu ți-e indiferent cum merg lucrurile între voi. Nu te tortura cu sentimente de vinovăție, ci privește în viitor. Consideră sentimentul de vinovăție doar ca pe un indiciu că există ceva de îmbunătățit, apoi eliberează-te de el. Folosește mica insulă de reflecție care urmează, ultima din cartea aceasta, pentru a fixa toate lucrurile pe care le-ai făcut corect și bine.

INSULĂ DE REFLECȚIE: PUNCTELE TALE FORTE CA MAMĂ SAU TATĂ

Ce am făcut corect ca tată sau ca mamă?

Ce învață copiii mei de la mine sau ce au învățat?

Când le-am oferit căldura cuibului?

Când le-am dăruit libertate?

În plus, îți poți imagina că ai fost ales de copilul tău pentru a învăța anumite lucruri de la tine. Care ar putea fi acestea?

Nu fi prea modest când răspunzi la aceste întrebări. Uneori ne percepem punctele forte ca fiind atât de firești, încât nici nu le mai menționăm. Nu mai remarcăm că am făcut ceva bine. Dacă nu-ți vin prea multe în minte, îți poți întreba și copilul sau copiii, partenera sau partenerul, o prietenă bună sau un prieten bun. Îți poți pune ție sau le poți pune celorlalți această întrebare: „Ce fac bine ca tată sau ca mamă? Care este contribuția mea la sentimentul copiilor mei de a fi iubiți (căldura cuibului)? Care este contribuția mea la faptul că sunt oameni liberi și independenți (aripi)?“

Acum ai o bază bună de pornire și nu-ți mai fuge pământul de sub picioare. Vei vedea că ai făcut multe lucruri bine și așa cum trebuie. Din acest punct, privește cu dragoste spre ceea ce poți face pentru a îmbunătăți relația cu copilul tău sau cu copiii tăi. Cu câteva mici excepții: copiii tăi așteaptă să te arăți ca mamă sau ca tată fără să se strecoare între voi, pe tăcute și pe nepoftite, fațete ale copilului tău umbră. În această carte există multe insule de reflecție cu ajutorul cărora ai putut să identifici și să vindeci copilul-umbră.

Copiii trebuie să-și idealizeze părinții,
pentru că depind întru totul de ei.

Poate că acum ești mai vesel, mai relaxat sau mai afectuos? Poate ești un ascultător mai bun? Aștepți cu mai multă răbdare o reacție? Sau îi poți spune copilului tău, din toată inima și fără teamă: „Distracție plăcută!“ Chiar dacă sunt deja adulți, te poți apropia de copiii tăi într-un fel cu totul nou.

Dacă în trecut ți-ai rănit fiica sau fiul, acum e momentul să îți asumi răspunderea pentru asta. Unui copil mai mare îi poți explica ce s-a întâmplat. Îi poți povesti despre copilul tău umbră, îi poți cere scuze și îi poți da un nou mesaj pentru drumul pe care îl are în față – o convingere mai bună. Copilul tău are nevoie de exact aceleași mesaje pe care și tu ai fi vrut să le auzi cândva: „Ești în regulă așa cum ești. Sunt mândru de tine. Te iubesc...“ (vezi și Consolează-ți copilul-umbră la pagina 130). Când părinții admit că au făcut greșeli în educație și spun: „Îmi pare rău!“, efectul vindecător asupra copiilor este incredibil, chiar dacă aceștia sunt deja adulți.

Și copiii mai mici au de câștigat dacă vorbești cu ei, în cuvinte mai simple, despre istoria voastră comună. Există chiar studii care arată că și sugarii câștigă de pe urma unor asemenea explicații afectuoase, deși nu înțeleg sensul cuvintelor.[27]

Susanne, care i-a spus fiicei ei Marie: „Ești proastă ca noaptea“, ar putea să-i explice cum ea însăși, ca fetiță, a auzit adesea această propoziție stupidă și că regretă realmente că i-a scăpat o asemenea prostie. Ar putea-o întări, dându-i, spre exemplu, o nouă credință pentru drumul ei: „Ești o fetiță super. Iar treaba asta cu aritmetica o rezolvi tu până la urmă“.

Suntem convinse că toate mamele și toți tații au de câștigat dacă își vindecă propriul copil-umbră – în primul rând pentru ei înșiși. Dar, deoarece suntem legați de copiii noștri ca părțile unui carusel, vindecarea noastră se va răsfrânge și asupra fiicelor și fiilor noștri. Dacă găsim putere în noi înșine, o putem da și copiilor noștri. Dacă noi ne simțim liberi, le putem dărui libertate: căldura cuibului care dă aripi.

Note

1 Rijt, Hetty van de und Plooij, Frans X., 1988, p. 33

2 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2017, p. 16

3 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2012, p. 14

4 Widmer, Alexandra, ediția a treia, 2016, p. 199

5 Jung, Carl-Gustav, citat de Alt, Franz, 1983, p. 114

6 Sichler, Axel, 2015, p. 55

7 Angier, Nathalie, 1999, p. 125

8 Strüber, Nicole, 2016, pp. 208–209

9 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2016, p. 11

10 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.), 2016, p. 16

11 Grossmann, Karin und Grossmann, Klaus E., ediția a șaptea, 2017, p. 134

12 Sursa: http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/kriminalitaet/kriminalstatistik-2016-mehr-gewalt-gegen-kinder-15104827.html

13 Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (edit.), 2012, p. 28

14 Hüther, Gerald, 2010, pp. 436–438

15 Becker, Peter, 2006, pp. 235–236

16 Brisch, Karl-Heinz, 2010, p. 41

17 Schulte-Markwart, 2016

18 Nettle, David, 2012, p. 209

19 Dornes, Martin, 2012, p. 315

20 Grossmann, Karin și Grossmann, Klaus E., ediția a șaptea, 2017, p. 209

21 Lohaus, Arnold și Viehaus, Marc, ediția a treia revizuită, 2015, p. 214

22 Sursa: https://www.welt.de/wissenschaft/article172953205/Schulweg-Warum-Elterntaxis-der-Kindesentwicklung-schaden.html

23 Unfallkasse NRW (edit.), 2010, p. 15

24 Limbourg, M., Mobilität im Kindesalter – an der Universität Duisburg-Essen, https://www.uni-due .de/~qpd402/alt/texte.ml/pdf/Mobilitaet_im_ Kindesalter_06.pdf S.3

25 Deutsche Shell Holding GmbH, Hamburg (edit.), 2015, rezumat

26 Jensen, Frances E., 2016, capitolul 6

27 Eliacheff, Caroline, 1994, capitolul 1, de la p. 20

BIBLIOGRAFIE

Allert, Tilman, „Zugemutete Autonomie – die frühe Kindheit in der Gegenwartsgesellschaft“, în Eggert-Schmid Noerr, Annelinde et al. (edit.), Frühe Beziehungserfahrungen: Die Bedeutung primärer Bezugspersonen für die kindliche Entwicklung (Psychoanalytische Pädagogik), Gießen, Psychosozial-Verlag, 2007

Angier, Nathalie, Frau – Eine intime Geographie des weiblichen Körpers, München, C. Bertelsmann-Verlag, 1999

Becker, Peter, Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung, Göttingen, Hogrefe-Verlag, 2006

Brisch, Karl-Heinz, SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind. Für Schwangerschaft und erste Lebensjahre, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2010

Brisch, Karl-Heinz, Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2018

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.) (2016), Väterreport 2016, Berlin, Publikation der Bundesregierung

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.) (2017), Familienreport 2017 – Leistungen, Wirkungen, Trends

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (edit.) (2012), Alleinerziehend in Deutschland. Lebenssituationen und Lebenswirklichkeiten von Müttern und Kindern. Monitor Familienforschung. Beiträge aus Forschung, Statistik und Familienpolitik, ediția 28

Deutsche Shell Holding GmbH, Hamburg (edit.) (2015), Flyer pentru 17, Shell-Jugendstudie

Dornes, Martin, Die Modernisierung der Seele: Kind-Familie- Gesellschaft, Frankfurt, Fischer-Verlag, 2012

Eliacheff, Caroline, Das Kind, das eine Katze sein wollte, München, Verlag Antje Kunstmann, 1994

Grossmann, Karin și Grossmann, Klaus E., Bindun gen – das Gefüge psychischer Sicherheit, ediția a șaptea, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2017

Hüther, Gerald, „Wertebildung: Ergebnisse der Hirnforschung und Konsequenzen für eine erfolgreiche Erziehung“, în Schule NRW 09/10, 2010, pp. 436–438

Jensen, Frances E., Teenager-Hirn: Was in der Pubertät im Kopf Ihres Kindes los ist - Survival-Guide für geplagte Eltern, München, Goldmann-Verlag, 2016

Jung, Carl-Gustav, citat din Alt, Franz, Das C .G . Jung Lesebuch. Ausgewählt von Franz Alt, Olten, Walter Verlag, 1983

Limbourg, M., Flade, A. & Schönharting, J., Mobilität im Kindes- und Jugendalter, Opladen, Leske & Budrich, 2000

Lohaus, Arnold și Viehaus, Marc, Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor, ediția a treia revizuită, Berlin, Springer-Verlag, 2015

Montessori, Maria, Kinder richtig motivieren, Freiburg/Basel/Wien, Verlag Herder, 1999

Nettle, David, Persönlichkeit. Warum du bist, wie du bist, Köln, Anaconda-Verlag, 2012

Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (edit.), Kinderschutz geht uns alle an. Gemeinsam gegen Kindes-misshandlung und Vernachlässigung. Eine Handreichung für Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugend-arbeit, 2012

Reza, Yasmina, Kunst (în premieră în 1994, Paris), Hanser-Verlag

Rijt, Hetty van de und Plooij, Frans X., Oje, ich wachse! Von den 10 »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können, München, Mosaik-Verlag bei Goldmann, 1988

Schulte-Markwart, Michael, Burnout-Kids. Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert, München, Knaur-Taschenbuch-Verlag, 1988

Sichler, Axel, Die vaterlose Gesellschaft und ihre Folgen: Der Mangel an Vaterfiguren in der institutionellen Erziehung, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH, 2015

Stahl, Stefanie, Jein – Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner, Hamburg, Ellert & Richter Verlag, 2009

Stahl, Stefanie, Leben kann auch einfach sein, Hamburg, Ellert & Richter Verlag, 2011

Stahl, Stefanie, Vom Jein zum Ja! Bindungsangst verstehen und lösen. Hilfe für Betroffene und ihre Partner, Hamburg, Ellert & Richter Verlag, 2014

Stahl, Stefanie, Das Kind in dir muss Heimat finden, Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme, München, Kailash-Verlag, 2015 (Vindecarea

copilului interior, trad. Cora Radulian, Editura Litera, București, 2019)

Stahl, Stefanie, Jeder ist beziehungsfähig. Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe, München, Kailash-Verlag, 2017 (Oricine poate avea o relație fericită, trad. Cora Radulian, Editura Litera, București, 2021)

Strüber, Nicole, Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen, Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag, 2016

Tomuschat, Julia, Das Sonnenkind-Prinzip: Selbstliebe, Leichtigkeit und Lebensfreude wiederentdecken, München, Kailash-Verlag, 2016

Unfallkasse NRW (Hrsg.), Prävention in NRW. Kinder unterwegs im Straßenverkehr, 2010

Widmer, Alexandra, Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst, ediția a treia, München, Kösel-Verlag, 2016

Williams, Robbie, Reveal, Enthüllungen, Reinbek bei Hamburg, Rowohlt-Verlag, 2017

SURSE ONLINE

http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/kriminalitaet/kriminalstatis-tik-2016-mehr-gewalt-gegen-kinder-15104827.html

https://www.welt.de/wissenschaft/article172953205/Schulweg-Warum-Elterntaxis-der-Kindesentwicklung-schaden.html

Limbourg, Maria, Mobilität im Kindesalter - an der Universität Duisburg-Essen: https://www.uni-due.de/~qpd402/alt/texte.ml/pdf/Mobilitaet_im_Kindesalter_06.pdf